

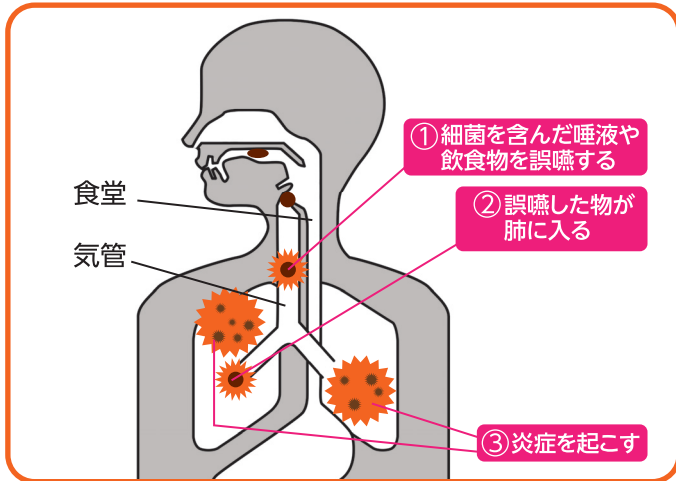
① 摂食嚥下障害

こんな症状がありませんか?

以下の症状は摂食嚥下障害(飲み込み障害)が原因かもしれません。

<p>口の端からよだれや食べ物が出る</p> 	<p>飲み込みが悪い、水分がないと飲みにくい</p> 	<p>むせたり、せきこんだりする</p> 	<p>痰がからんだような感じがする</p> 	<p>食べ物がのどに詰まった感じがする</p> 	<p>食事中や食後に声がかすれたり、ガラガラ声になる</p> 
--	--	--	---	---	--

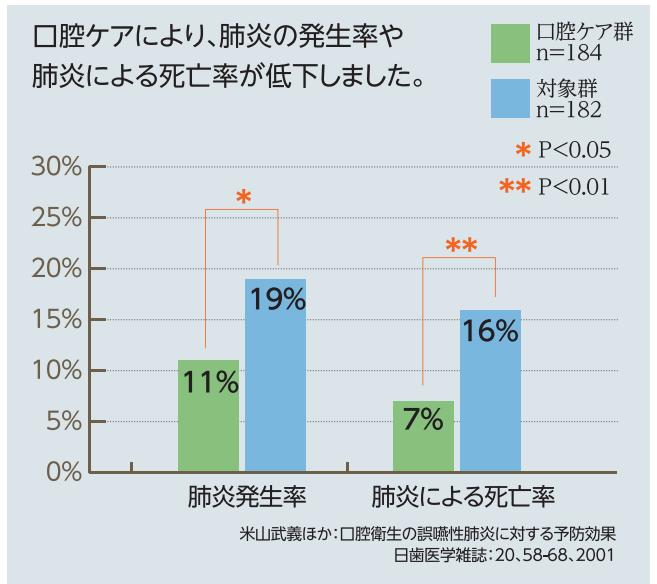
② 誤嚥性肺炎のメカニズム



他にも、胃食道逆流による胃内容物の誤嚥もあります。

肺炎は日本人の死亡原因の第3位であり、年々増加しています。その多くが誤嚥性肺炎と考えられています。

③ 口腔ケアによる誤嚥性肺炎の予防



④ 口腔ケアグッズ

口腔ケアグッズの使用法は歯科医師・歯科衛生士の指導を受けましょう。

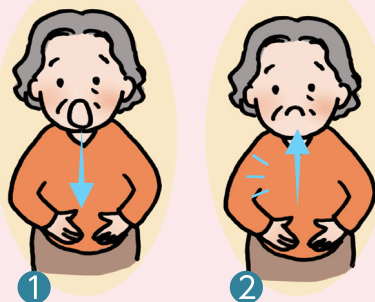
<p>■ 歯ブラシ</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 包帯・ガーゼなどを巻く ② ホースの利用 ③ 割箸などをたして、ビニールのエアクッションなどを巻く <p>小さめのブラシを選び、毛先が開いてきたら交換しましょう。</p> <p>自分でみがけても、握力がない時は柄を太く(①②)、口先まで届かない時は柄を長く(③)してみましょう。</p>	<p>■ 入れ歯専用ブラシ</p>  <p>■ デンタルフロス(糸ようじ)</p>  <p>■ スポンジブラシ</p>  <p>粘膜の清掃などに適しています。</p>	<p>■ 舌ブラシ</p>  <p>■ 歯間ブラシ</p>  <p>■ ガーグルベースン</p>  <p>うがいをした水を吐き出すためのガーグルベースンがなければ、ペットボトルの側面をくりぬいた物でも代用できます。</p>
---	--	---

⑤ お口の機能を高める訓練

誤嚥性肺炎を予防するには、お口の中をきれいにすることと、お口の機能を高めることが大切です。

① 深呼吸(腹式呼吸)

- ① 口から、お腹がへこむようにできるだけ全部息を吐きます。
- ② 口を閉じ、お腹が膨らむようにゆっくり鼻から息を吸い込みます。



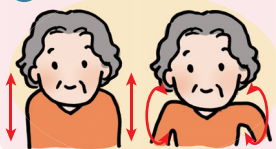
② 首の運動

- ① 左右に首を回して、後ろを見ます。
- ② 正面を向いて、なるべく肩に近づくように首を左右に傾けます。



③ 肩の運動

- ① 両肩をすぼめるようにして上げ、すっと力を抜きます。
- ② 両肩をゆっくり回します。



④ 口の運動

- ① 唇を突き出します。(ウと発音する)
- ② 横に引きます。(イと発音する)



⑤ 舌の運動

- ① 舌の突き出し、引っ込めを繰り返します。
- ② 舌を左右に動かし、左右の唇の角をなめます。
- ③ 舌うちをします。



⑥ 発音の練習

- ① 「パ・パ・パ」「タ・タ・タ」「カ・カ・カ」を繰り返して発音します。

スピードを速くしたり、遅くしたり変化をつけて、手拍子をしながらいります。早口言葉や替え歌等、工夫して楽しく訓練を行うことが大切です。



⑦ 唾液腺マッサージ

加齢により分泌能力が低下したり、内服薬などの影響で口が渇きやすくなります。マッサージをして、唾液の分泌をうながします。

耳下腺

人差し指から小指までの4本の指を頬にあて、上の奥歯のあたりを後ろから前へ向かって回します。(10回)



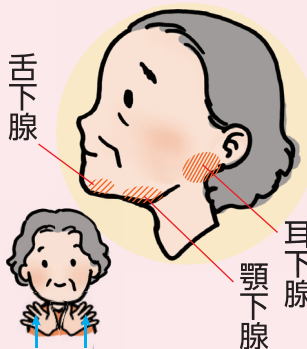
顎下腺

親指をあごの骨の内側のやわらかい部分にあて、耳の下からあごの下まで5ヶ所ぐらゐを順番に押します。(各5回)



舌下腺

両手の親指をそろえ、あごの真下から手を突き上げるようにゆっくりグーっと押します。(10回)



⑧ 訪問歯科診療

自宅で介護されている方や、施設に入所されている方は歯科受診をあきらめていませんか?

歯の痛みや合わない入れ歯が原因で十分な食事が取れなくなると、体力が低下してしまいます。

また、口の中の汚れは誤嚥性肺炎の原因にもなります。

訪問歯科診療や口腔ケアを実施している歯科医院は多数ありますので、歯やお口についてお困りの場合はかかりつけ歯科医にご相談ください。

