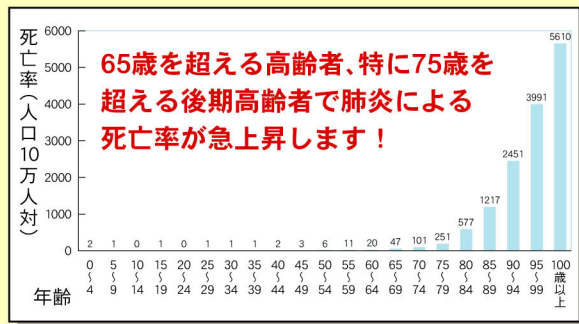


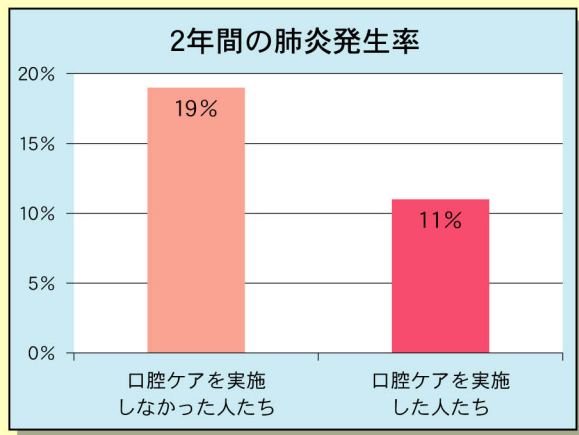
高齢者の方ほど、
肺炎による死亡率が増加
すると言われています。

我が国における肺炎の年齢階級別死亡率



厚生労働省平成20年 人口動態統計(確定数)より作図

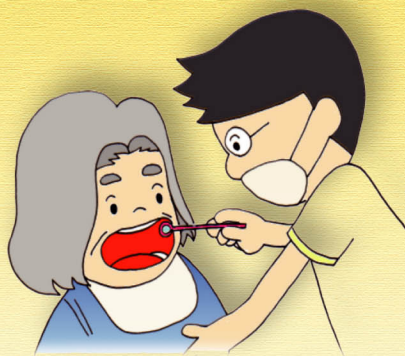
お口の中を清潔に
保つことにより、肺炎に
かかりにくくなります。



米山武義、吉田光由他日歯医学会誌2001 より

肺炎予防の
ためにも、定期的に、
歯科医院を受診
しましょう。

歯みがきの状態、飲み込みの
機能が、落ちていないかを
チェックしてもらうことが
重要です。



わからないことがあれば
かかりつけの歯科医院へ

監修：西彼歯科医師会

毎日の歯みがきで
肺炎を
予防しましょう

高齢者の方々の肺炎は、お口の中の細菌が
原因となることが多いといわれています。

いつもお口の中を
清潔にしておくことが、
肺炎予防に
たいへん効果的です。



長崎県歯科医師会

長崎県歯科医師会 PRキャラクター
ご当地 **よ坊さん** (はっぴいじゃ)「よ坊さんと歯っぴい龍」

お口の 健康チェック



- ☐ うまく咬めない
- ☐ 歯ぐきが赤く腫れている
- ☐ □臭がある
- ☐ 歯がないのに入れ歯を入れていない
- ☐ 時々、ムセがある
- ☐ □の中が乾く
- ☐ 起床時に□の中がネバネバする
- ☐ 舌が白くなっている

ひとつでも心当たりがあれば
かかりつけの歯科医院へ

5分でできる
肺炎予防!

誰でもできる簡単な口腔ケア

口腔ケアは、誤嚥性肺炎の予防にたいへん効果的です。



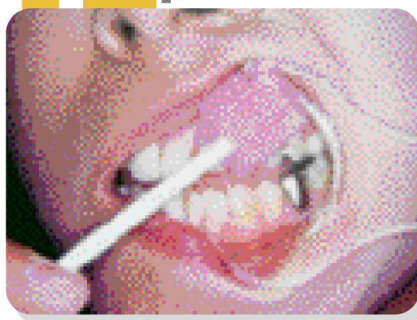
口腔ケア器具の例

★ 就寝前の口腔ケアが特に大切です。

★ 入れ歯を使用している方は
はずしてケアを行ってください。

★ 介護の必要な方の口腔ケアは
できれば、**座位** か 45度ほど
体を起こして行います。

1 step



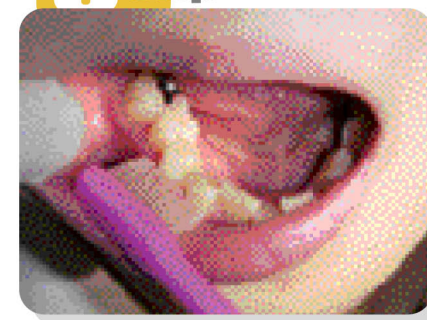
スポンジブラシで、粘膜
についた食べカスを取
ります。

2 step



舌ブラシで、舌の清掃を
行います。

3 step



歯ブラシで、1本ずつ丁寧
に清掃していきます。

口腔ケアは、毎日行うことが重要です。