

誤嚥対策の口腔ケアを



【問い】寝たきりの人は、肺炎になりやすいと聞きました。入院していても肺炎になることがあるのでしょうか。(佐世保市、54歳男性)

【答え】通常健康な人は、食べ物を飲み込んだときに間違って気道の方に流れようとする、むせたり咳き込んだりしてものを排出しようとし、しかし飲み込みの機能が低下している人や反射が衰えている人は気づかずに気管から肺に流れていってしま、免疫が低下している場合などに肺炎を発症することがあります。

これを誤嚥性肺炎といいますが、肺炎は今ではがん、心臓病に次いで日本人の死因の3位です。特に高齢になるにつれてその割合は上がります。また睡眠中に唾液などを無意識のうちに誤嚥している場合もあります。そのことを不顕性誤嚥といい、むせなどを伴いません。

誤嚥性肺炎を予防するには

診査診断を受けて、必要な機能訓練などを行うことも大切ですが、たとえ誤嚥しても肺炎にならないように口の中を清潔に保つこと、つまり適切な口腔ケアを行うことが推奨されています。

また適切な口腔ケアが行われた歯があつてかめることは認知症予防にも効果があるとされています。歯がなくなると入れ歯も使っていない人は、歯が20本以上ある人に比べて認知症を発症するリスクが1.9倍も高いことが知られています。さらに「何でもかめる」高齢者は「あまりかめない」高齢者と比べ、認知症の発症リスクに1.5倍の違いがあることも明らかになっています。

「かむ」ことは脳を活性化させ、脳の認知機能の低下を予防する効果があるといわれています。つまり健康な歯を維持していくことが、認知症の予防にも有効といえるでしょう。健康な歯、清潔な口の中を保つことが全身の健康につながることを意識し、適切な口腔ケアに努めましょう。

質問をどうぞ

歯と口の健康に関する質問を受け付けます。県歯科医師会の先生方が回答します(直接本人に回答はしません)。症状などを分かりやすくまとめ、住所、氏名、年齢、職業、電話番号を明記し、〒805-2186001、長崎市茂里町3の1、長崎新聞社生活文化部「お口の相談室」係に送ってください。県歯科医師会のホームページは「80020ながさき」で検索できますので参考にしてください。

入院中の肺炎

回答者

村尾 知紀
佐世保市若葉町
村尾歯科医院 歯科医師

