

☎
0566-21-0211

こんにちは、院長の久田和明です。今回の第77号では、「誤嚥性肺炎」についてです。ご家族の皆様でご覧ください。

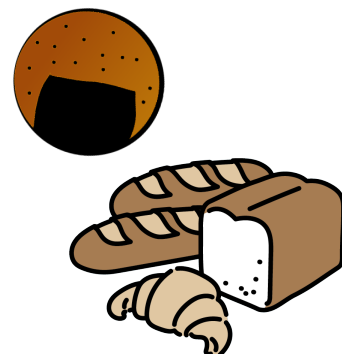


厚生労働省（2022年）が示した日本人の死亡原因第5位は肺炎です。そのなかで『誤嚥性肺炎』は、水や食べ物などと一緒に細菌が誤って肺の中へ入り、肺で炎症を起こす病気で、特に高齢者に多くみられます。

それは飲み込む力が低下し、食道へうまく送り込むことができなくなったことで発症します。

以下の項目があてはまる方は要注意！

- ◎ 飲み物などでむせる
- ◎ パンや煎餅等、乾いた食品が飲み込みづらい
- ◎ 一口で飲み込む量が減った
- ◎ 食べこぼしが多くなった
- ◎ 硬いものが咬みづらくなった
- ◎ 食後に咳が出る
- ◎ 唾液量が減った
- ◎ 歯が抜けたまま放置している



医院のお花



誤嚥性肺炎を予防するポイント

- ① 毎食後、入れ歯の方は外して洗い、丁寧に歯磨きをして口腔内は常に清潔に保つ
- ② 飲み込む力を鍛える（飲み込み体操等）
- ③ 唾液分泌を促すようよく噛む
- ④ 食事の姿勢に気をつける
- ⑤ 食事中は食べることに集中する
- ⑥ 汁物などは必要であればとろみをつけて、流れを緩やかにさせる
- ⑦ 食形態（大きさ等）や食材を工夫する

ご自身で簡単にできる飲み込む力を鍛える体操をご紹介します。

ごっくん体操

チェック! 飲み込んで確認

喉ぼとけに手を当て、ゴクンと飲み込む。
喉ぼとけが上がることを確認する。
※体操の前に位置をチェックしましょう。



ホームページです
ご覧ください

① 喉ぼとけを上げる

のどに手を当てたまま、あごを少し引く。
ゴクッと飲んで、喉ぼとけを上げる。



② 上げたまま5秒保つ

喉ぼとけを上げたまま、5秒保つ。
※5秒が難しければ、できる長さで無理せず。



③ 息をしっかりと吐き出す

息を一気に吐き出す。
※お腹からしっかりと吐き出しましょう。



ベロ出しごっくん体操

ベロを出したまま、口を閉じてつばを飲み込む。



【日本歯科医師会資料】

京極歯科

〒448-0844 刈谷市広小路3-33 (木・日・は休診です。祝は午後休診です。)

電話予約 ☎ 0566-21-0211

ネット予約 を検索してください。(24時間対応)

HP…<http://www.kyougoku-dental.com> <http://www.ireba-aichi.com> <http://www.kyougoku.jp/>

久田 和明

歯学博士

歯科理工学専攻

趣味はゴルフ