

知っておきたい 診療技術

「口腔ケア」で 誤嚥性肺炎を予防しよう

人の口の中は、通常37℃前後に保たれており、唾液によって潤っています。温度、湿度、栄養の条件が揃っている口の中は、細菌が繁殖するには最適な環境です。

成人の口の中には300種類以上の細菌が生息し、歯に付着した菌垢1mg中に1億個以上の細菌がいるといわれています。そのため、歯磨きが不十分で口の中が汚れていると、虫歯や歯周病などを引き起こす細菌が爆発的に増えます。

さらに、口の中の細菌が気管から肺に流れ込むと、肺に炎症

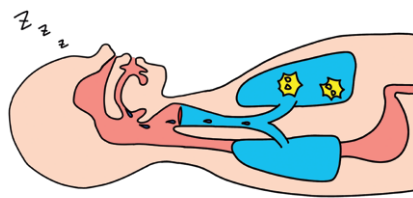


を引き起こします。これが「誤嚥性肺炎」です。

気づかずに誤嚥していることも…

むせたり、咳込んだりすることなく、気づかないうちに唾液などが気管に入ってしまう誤嚥があります。これを「不顕性誤嚥」といいます。

就寝中や寝たきりの場合に起こりやすく、知らないうちに誤嚥している場合もあります。食べ物や唾液が飲み込みにくくなった人などは、不顕性誤嚥が起こりやすくなります。



大切なのは、口の中を
常に清潔にすること

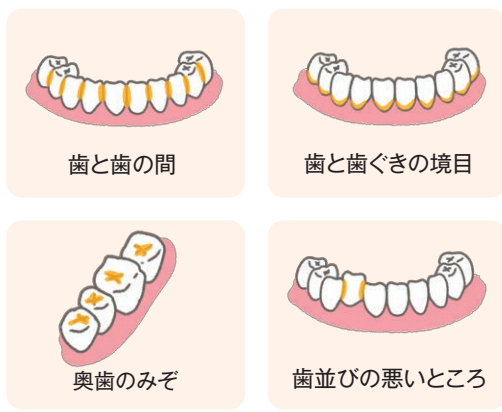
この誤嚥性肺炎を予防するうえで重要なのが「口腔ケア」です。口の中の細菌が多いと、誤嚥してしまったときに肺炎になるリスクが非常に高くなります。誤嚥性肺炎になるリスクを下げるためには、**口腔内の細菌をでき**

るだけ減少させ、常に清潔な口腔内環境を整えることが非常に重要です。

歯磨き

一日2回以上の歯磨きを徹底しましょう。そのうち1回は時間をかけて丁寧にを行い、歯垢の蓄積を防ぎましょう。特に「歯と歯の間」や「歯と歯ぐきの境目」は重点的に清掃しましょう。

また、入れ歯を使用している方は、就寝前には必ず義歯ブラシで磨き、洗浄液なども利用して清潔にするようにしましょう。



磨き残しが多い箇所

定期的な歯科健診

定期的な歯科健診を受けるこ

とで、虫歯や歯周病の早期発見・早期治療が可能となります。また、歯科衛生士による専門的な口腔ケアも、口腔内の衛生を保つために重要です。



お口の豆知識 唾液のチカラ

健康な人の1日の唾液分泌量は1〜1.5ℓです。唾液は口腔内を潤すだけではなく、自浄作用を持ち、細菌の増殖を抑制します。唾液の分泌量が減少すると、口腔内の乾燥が進むため、細菌が繁殖しやすくなります。唾液は口腔内の潤いと健康を守っています。



* * *

毎日の口腔ケアは、誤嚥性肺炎のリスクを大きく減少させることができます。今日から、できることをひとつずつ続けていきましょう。

(歯科口腔外科外来 歯科衛生士)