



# 歯っぴー通信



2023年  
7月

## KURATOMI DENTAL CLINIC くらとみ歯科クリニック

### 高齢の方から若い人まで、誤嚥性肺炎を歯科で予防

肺炎と歯周病。まったく異なる病気のように思われますが、実は密接な関係があります。肺炎のなかでも、誤嚥性肺炎の多くは歯周病菌が引き起こしているのです。誤嚥性肺炎は、加齢や病後療養などで体力が低下した人に起こりやすいとされていますが、誤嚥性肺炎は、高齢者だけの病気ではありません。若く元気なうちから歯周病菌を減らすための口腔ケアを習慣づけることが大切です。

#### ■ 誤嚥性肺炎とは

食べ物や飲み物を飲み込んだとき、通常なら口から食道、胃へと飲食したものは入っていきます。この体の機能を“嚥下”といいます。高齢者の方などで嚥下の機能が低下すると、口から食道へいかずに気管に入り込んでしまうのです。これを誤嚥(ごえん)といい、**飲食したものと同時に細菌も誤嚥してしまうことで、気管支や肺で炎症を起こす症状を、誤嚥性肺炎**といいます。

#### ■ 誤嚥性肺炎になる原因

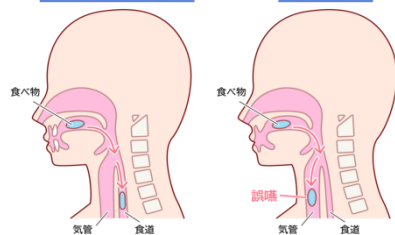
嚥下機能が衰えてしまった高齢者や脳梗塞などで身体に不自由がある方、寝たきりの方が誤嚥性肺炎になってしまう可能性が高まります。口腔内が清潔に保つことが難しくなったりして、口腔内に肺炎球菌などの肺炎を引き起こす細菌が増殖していることがあります。それら細菌が肺へ入り込み、肺炎を起こしてしまうのです。抵抗力が弱まっていることなども関係しています。

#### ■ 若い方も注意が必要です

「誤嚥性肺炎なんて高齢者の病気では？」と思っていらっしゃる方も多いかもしれません。誤嚥性肺炎は確かに高齢者に多い病気ですが、だからと言って高齢者だけの病気ということではありません。**20~40代の若い方であっても、泥酔した状態でそのまま寝てしまう、よく噛まずに早食いをする、食べたらずい寝る**といった習慣に関わるもののほか、**口内炎や歯周病、むし歯、扁桃炎、咽頭炎など、口やのど、食道などの疾患や障害が原因となり、誤嚥性肺炎を起こす可能性は十分にあり、事実、若年層の誤嚥性肺炎の発症率は年々高まっているそうです。**

正常に嚥下している場合

誤嚥した場合



#### お口の健康レシピ

噛むカムレシピより

キッシュ風フランスパン

##### 【材料(2人分)】【分量】

フランスパン.....1/2本  
エリンギ.....1本 / ベーコン.....1枚  
冷凍ほうれん草.....20g  
卵.....1個 / 牛乳.....大さじ1  
ピザ用チーズ.....20g



- (1) エリンギは繊維に沿ってさき、ベーコンは1cm幅に切る。
- (2) フランスパンを横半分に切り、白い部分をスプーンや指で押しつぶみを作り、エリンギ・ベーコン・冷凍ほうれん草をのせる。
- (3) ボウルに卵・牛乳を入れてよく混ぜ、(2)のくぼみに流し入れる。
- (4) チーズをのせ、トースター(1000w)で15分程度加熱する。(卵に火が通らない場合はアルミホイルをかぶせて加熱する。)

※ パンを焼く時に、きのこや野菜などを一緒に焼いて、パンに沿えるのもおすすめです。



院長の挨拶コーナー

「空の青さが輝きを増す7月ですね」

涼しげな風鈴の音が聞こえる季節となりました。

真っ白な入道雲と青空の美しいコントラストは、この時期ならではの楽しみのひとつですね。

ご家族皆さまが爽快な夏になりますよう、楽しい計画をお立てください！



院長 蔵富康浩  
岡山大学歯学部卒業

#### 誤嚥性肺炎を予防するには

##### ・ 口やのど、食道などの疾患を取り除く

むし歯や歯周病のほか、口内炎などの口やのど、食道などの疾患や障害が原因となっているケースの場合は、まずその原因となっている疾患を治す必要があります。

##### ・ お口周りの筋肉(特に飲み込む力)を鍛える

口腔機能が低下すると、食べ物や細菌などが誤って気管に入りやすくなり、その結果、誤嚥性肺炎を起こしやすくなります。そこで、お口の周りの筋肉と舌の筋肉を鍛えることで、誤嚥を防ぐことがポイントになります。

##### ・ 口の中を清潔にする

お口の中にある細菌の数が多ければ多いほど、誤嚥が起こった時に肺や気管に入る細菌の数も多くなり、炎症を引き起こしやすくなります。歯周病を放置していたり口腔ケアを怠っている人の場合、多くの菌が口の中で繁殖しています。口腔内の環境を整えることで、誤嚥性肺炎の危険性も下げることが出来ますので、しっかりと歯みがきなどの口腔ケアをしてお口の中の菌を減らしていきましょう。

##### ・ 免疫力を高める

免疫力の低下を防ぐためには、規則正しい生活をして、栄養のある食事をすることが大事です。特に、肉、魚、大豆といった良質なたんぱく質を摂取することが、免疫力アップにつながります。また、適度な運動を行うことも免疫力を高めるのに有効です。運動不足は体力の低下を招き、肥満や生活習慣病の原因にもなりますので注意が必要です。

歯がなくなる事や、唾液の分泌量が低下することが誤嚥の原因の一つにもなっているので、やはり口腔内のメンテナンスは欠かせないですね。



くらとみ歯科クリニック

茨木市東太田1-5-36

072-657-7476



QRコードからHPをご覧ください