

誤嚥性肺炎 と 口腔ケア

誤嚥性肺炎とは？

食べ物・飲み物・唾液などが誤って気管に入ることを「誤嚥」といいます。誤って気管に入ったそれらが肺の中に入り、肺が炎症を起こすことで誤嚥性肺炎は発症します。肺炎は、日本人の死亡原因第3位。ご高齢の場合、肺炎で亡くなった方の多くが誤嚥性肺炎というデータも出ています。

誤嚥性肺炎を防ぐ4つの大事なポイント

ポイント

1 咀嚼力（噛む力）

口に取り込んだ食べ物を、舌・唇・頬・顎などの機能を使って押しつぶしたり、唾液と混ぜ合わせ、飲み込む前のかたまりを作ります。各機能が作用しないと、食べた物を処理することができなくなってしまいます。

ポイント

2 嚥下力（飲み込む力）

口の中で処理された飲食物は、食道を通して胃に送り出されます。飲み込む機能が低下すると、誤って水分や食べ物が気管に入ってしまったら、飲みこみにくくなることで食が細くなったりしてしまいます。

ポイント

3 呼吸（むせる・吐き出す力）

食べ物・飲み物・唾液などが誤って気管に入ってしまったときには、むせて吐き出すことで喉の中をキレイにしようとする防御反応が働きます。この力が弱まると、肺が炎症を起こしやすくなってしまいます。

ポイント

4 口の中をキレイに保つ

歯磨きや入れ歯の手入れを怠ると、口の中に細菌が繁殖します。誤嚥性肺炎の原因となる細菌のほとんどは口の中をキレイに保てないことで増加します。口腔清掃を行うことで細菌を減らし誤嚥性肺炎のリスクを低減します。

日頃の訓練やお手入れによって、維持・改善することができます。

これらの口腔機能を高めて、誤嚥性肺炎を予防しましょう。

口 | 腔 | 機 | 能 | と | 食 | 事



歯科医師の佐藤です。皆様がいつまでも美味しく楽しく食事を召し上がれるようにお手伝いさせていただきます。宜しくお願い致します！

(口腔機能向上プログラムアドバイザー 東京医科歯科大学 佐藤茉莉恵)

本日のテーマは、**口腔機能 × 食事**。そこで、私から皆様に質問です。
ものを食べるには、何が重要だと思いますか？

答え

「自分の歯が揃っている もしくは 良い入れ歯がある」は、**不正解**。
それらはとても大切ですが、**歯があるだけでは ものを食べることはできません**。

例えば、頬や舌が動かない方は上手に噛むことができません。のどの筋力がおちると、食べ物をうまく飲み込めず誤嚥してむせたり、つまって窒息したりしてしまいます。呼吸が深くできないと、むせたときに痰や食べ物を咳でうまく出すことができません。口の中を綺麗に保てないと、よごれや乾燥で味が感じにくくなってしまいます。

このように、窒息せず安全にものを食べるためには、身体の様々な部位がそれぞれしっかり機能する必要があります。その機能が働くことで、ご高齢の方に多い誤嚥性肺炎を予防することにもつながるのです。

口腔機能は、日々のトレーニングで維持・改善できます！

口腔機能向上プログラムでは、①噛む＝咀嚼力(そしゃく) ②飲み込む＝嚥下力(えんげ)③むせる・吐き出す＝呼吸 ④口の中を綺麗に保つ＝口腔清掃の4つに焦点を置いて口腔機能の維持・改善を目指します。皆様がいつまでも美味しくごはんを召し上がれるように、本プログラムを使い、しっかり取り組んでいきましょう。

口腔ケアで全身に起こりうる病気を防ごう

口腔ケアとは「口の中を綺麗に保ち、口に関わる筋力や機能のトレーニングを行うこと」を指しますが、その目的は虫歯や歯周病を予防することだけではありません。

いつまでも安全に美味しく食事をするため、そして全身に起こりうる病気を防ぎ健康的な生活を送るためでもあります。その理由は、口の中のごみや口腔機能の低下は、身体のあらゆる部位に影響を与え、病気を引き起こすきっかけになり得るからです。

今回は、口腔機能と全身の病気の関係性についてご紹介いたします。

口腔機能の全身への影響例



脳 - 認知症

嚥むという行為が脳を活性化し、脳の認知機能の低下を予防する効果があります。

肺 - 肺炎

誤嚥によって肺に入った菌が肺炎を引き起こします。

心臓 - 心疾患・心筋梗塞など

血液で心臓に運ばれた歯周病や菌が心臓に届き、病気を引き起こすことがあります。

全身 - 癌(がん) / インフルエンザ等

歯周病や菌により、癌のリスクやウイルスに感染しやすくなります。

上記の他にも、口腔機能の低下は私たちの生活に負の連鎖を生み出す恐れがあります。

口腔機能が低下すると、食物の種類が制限されるため、栄養に偏りが生じ免疫力の低下から病気にかかりやすくなります。栄養量が低下することで痩せて筋力が低下し、筋肉量が減ることで、人と会うことがおっくうになり活動量が減ってしまいます。

このような負の連鎖に陥らないためにも、予防の観点でも口腔ケアに取り組む意味があります。



口腔機能向上プログラムアドバイザー
東京医科歯科大学
歯科医師 佐藤茉莉恵

口の働きを知り
口腔ケアの効果高めよう

口の働き(口腔機能)を知りましょう

口は、元気で豊かな生活を送るためには欠かせない大切な機能の一つです。
以下のような普段当たり前に行っていることも、口の機能がきちんと働くことによって
できること。

噛む・すりつぶす
飲み込む・味わう

発音・歌う・会話をする
コミュニケーションをとる

息をする

笑う・怒る

食べる

話す

呼吸

感情表現

口腔ケアの基本



毎日(毎食後)の歯磨きや義歯のケアで歯や身体に有害になるような歯の汚れ・食べ物のかす・細菌を取り除きます。

噛む(咀嚼)・飲み込む(嚥下)・呼吸の各機能に特化したトレーニングで舌や口まわりの筋肉を動かし、口腔機能を維持・改善します。

口の機能が低下すると、生活に様々な問題が生じてきます

- ☑ 食べ物が食べにくくなる
- ☑ 食欲が低下する
- ☑ 痩せて筋肉が衰える
- ☑ 虫歯になる
- ☑ 口臭がひどくなる
- ☑ 顔つきが変わる
- ☑ 人と会うことが億劫になる
- ☑ 誤嚥性肺炎を起こしやすくなる 等

口の機能を維持・向上させるためにできることは、歯磨きだけではありません。
身体のために運動が推奨されるように、口の機能にもトレーニングが必要であり、
習慣的にしっかりと行うことで効果があります。

「お食事後の口腔清掃」と「機能トレーニング」どちらも取り組み、口の機能を守りましょう。

ものを食べる時、私たちは舌・唇・頬など様々な口の機能を使っています。その中でも「舌」は、食べ物を口に取り込み、噛み砕き、飲み込むまでの間にとっても重要な役割を担っています。皆さまが普段何気なく使っている舌の働きを解説します！

■食事中に「舌」は何をしているのでしょうか？

舌は、形を自由に変形させることができる柔らかな筋肉で構成されています。そのため、様々な動きをとることができるのです。皆様のお食事中、食べものを口に含んでから飲み込むまでの舌の動きを想像してみてください。

「食べ物を取り込む。味覚・温度・触覚などを認識する。柔らかい食べ物を口の中の上の部分に当てて押しつぶす。食べ物を唾液と混ぜ合わせ、飲み込む前のかたまりを作る。飲み込む位置に移動させる。唾液、胃液などの分泌反射を起こす。」このように、お食事中に休みなく働いている事をお分かり頂けたかと思います。

■舌の機能低下は身体へ大きな影響を及ぼします。

舌の運動機能の低下によって可動域が狭くなると、食事の際にむせる・食べこぼしをする等、食べ物をうまく摂取することができなくなります。その結果、体内に栄養を十分に取り入れることが難しくなり、低栄養になることで感染症にかかったり寝たきりの状態になったりしてしまいます。

■トレーニングで舌の機能を維持・向上させましょう！

いつまでも元気な生活を送るために身体の筋力アップトレーニングを行うように、舌のトレーニングも非常に大切です。舌の可動域を広げる・筋力をアップさせることを目的としたトレーニングを日常的に行うことで、舌の機能は維持・向上することができます。いつまでも口から美味しく安全に食事を召し上がれるように、舌のトレーニングも意識的に取り組みましょう。

食事 × 舌の働き



東京医科歯科大学
歯科医師 佐藤茉莉恵

毎月8日は 歯の日

一般的に20本以上の歯があれば、ほとんどの食べ物を自分の歯で噛み砕くことができ、美味しく食事を食べられるとされています。

多くの場合、60歳前後で残存歯は20本を下回り、70歳前後で10本以下まで減少します。

つまり、残存歯が20本を下回る60歳前後からは、食べることに何らかの問題が起きる可能性があるということ。

食べにくくなると食欲が低下し体力が低下する恐れがあります。現在のお口の機能（歯・舌・唇・頬）を維持・向上させ、いつまでも住み慣れた街でいつまでも自分の口から美味しく食事を食べられるように。毎日の口腔ケアにしっかり取り組んでいきましょう。



8020 はちまる にいまる
達成者は2人に1人以上で過去最高

日本の歯科保健の状況を把握し、今後の歯科保健医療対策を推進することを目的として厚生労働省が行った調査(2018年)の結果、80歳になっても自分の歯が20本以上ある人が**51%**という結果が出ました。2011年の40%から増加し、過去最高の記録に。

8020運動とは？

「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。平成元年に厚生省と日本歯科医師会が提唱して開始されました。

(参考)厚生労働省ホームページ
「歯科疾患実態調査」



【監修】 口腔機能向上プログラムアドバイザー
東京医科歯科大学 歯科医師 佐藤茉莉恵



お口の状態チェックシート

8020を達成できた・できないどちらに該当したとしても、大切なことは自分の歯・もしくは入れ歯等を活用して「**しっかり噛んで、自分の口で食事をする**」ということです。そのためには、ご自身の口腔状態を把握し、しっかりと清掃や機能訓練の口腔ケアをする必要があります。

.....
以下のチェックシートでお口の状態を確認しましょう。
いずれかに当てはまる方は、
歯科医院に相談してみてください。

- 歯や歯茎が痛い、口の中で血が出ることもある
- 歯の噛み合わせが悪い(左右の奥歯が噛んでいない)
- 食事に入れ歯が外れる・落ちる
- 入れ歯の金属部分のパネが欠けている・壊れている
- 食事をした後に、入れ歯に汚れがべったり付いている