

口腔機能向上サービス（資料）

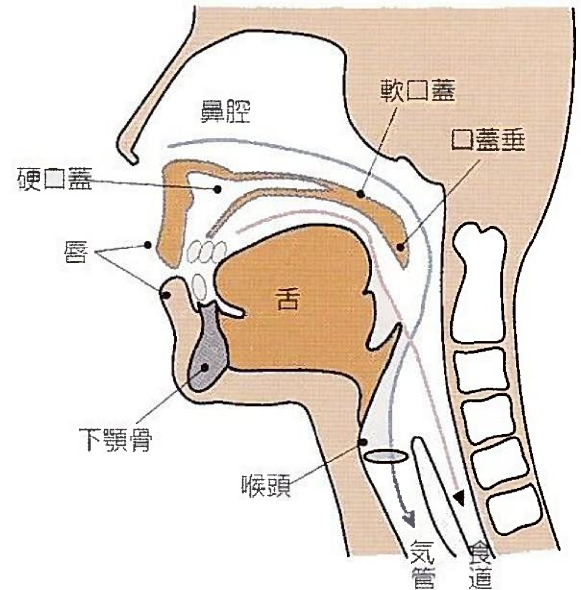
1. 誤嚥性肺炎の原因と予防

誤嚥性肺炎とは

口は空気と食べ物の2つの入り口です。空気は気管から肺へ、食べ物は食道から胃へ送りこまれます。高齢期には、食べ物を飲み込む機能が低下し、本来は食道にいかねばならない食べ物が、誤って気道に入ることがあります。これを誤嚥といいます。

寝ている間も、誤嚥は起こっています。口の中が汚れたまましていると、知らないうちに口の中で増殖した細菌が気管に入り、肺炎を起こしてしまいます。

誤嚥した食べ物や細菌によって、肺で炎症を起こすことを誤嚥性肺炎といいます。



誤嚥の原因

① 嚥下反射（飲み込む反射）の低下

健康な人は、口の中に唾液がたまると自然に食道に飲み込みます。しかし、嚥下反射が低下すると、知らないうちに気道に誤嚥されます。

② 咳反射（咳をする反射）の低下

嚥下反射がうまくいかず、気道に異物が入ったときに、咳によって排除する働きを咳反射といいます。咳反射が低下すると、異物が肺の中に入ってしまいます。

誤嚥性肺炎を防ぐポイント

① 飲み込む機能、呼吸機能を維持する。

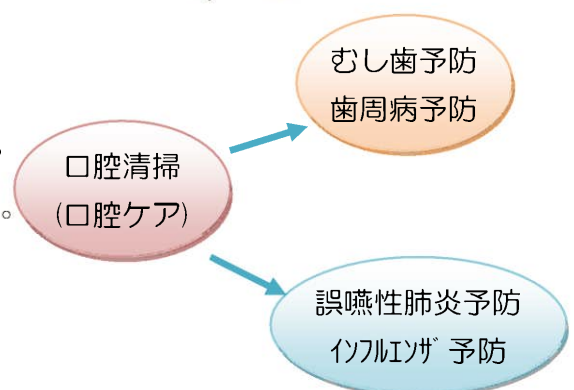
嚥下反射と咳反射は、毎日の活動量と関係しています。軽い体操や散歩などで呼吸機能を維持し、体力や病気に対する抵抗力の低下を防ぎましょう。



② 口の中を清潔にする。

食後は必ず歯を磨き、口の中を清潔に保ちましょう。特に寝ている間は口の中の細菌が繁殖しやすいので、夕食後の歯磨きは丁寧にいきましょう。

歯ブラシで口内を清潔にすることは、口の中を刺激することになり、脳の働きを活発にします。



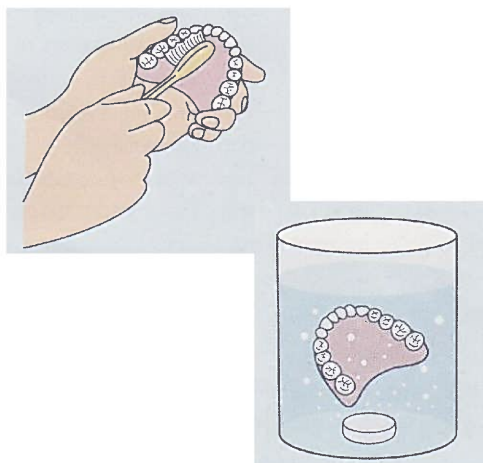
2. 歯の清掃について

歯磨きのポイント

- ①歯ブラシは、ブラシの部分が小さめのものを選ぶ。
- ②入れ歯を外してから、自分の歯をみがく。
- ③毛先を歯とはぐきの境目に当ててみがく。
- ④強くこすり過ぎないように、歯ブラシを小さく振動させる。
- ⑤入れ歯の手入れも忘れないように。

入れ歯の手入れ方法

- ① 毎食後、入れ歯をはずし流水下でブラシでこすって汚れを落とす。
- ② 歯ぐきに当たる部分や、歯にかかっているバネの部分は丁寧に洗う。
- ③ 寝る前は外し、容器に水を入れ、その中で保管する。
洗浄剤を入れておくときれいになる。



歯ブラシ以外の清掃用具

① デンタルフロス・歯間ブラシ



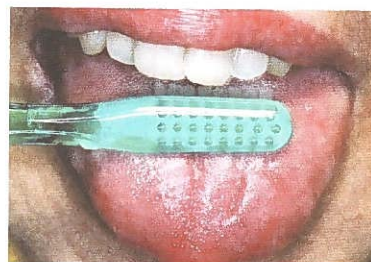
② 洗口剤

抗菌剤を含んだ洗口剤は、口腔内の細菌の繁殖を抑えるはたらきがあります。口をすすいだりすることは、頬や舌の運動になり、嚥下反射の低下を防ぐ効果もあります。歯磨きの後に使用すると効果的です。

③ 舌の清掃

舌の表面が白または黄色っぽくなっているのは舌苔です。口の中が清潔でなかったり、寝不足や体調不良の時などにみられます。

舌苔は口臭や味覚障害の原因となるので、歯を磨くときに歯ブラシで軽くこすって除去しましょう。一度に除去するのではなく何日かつづけてみましょう。

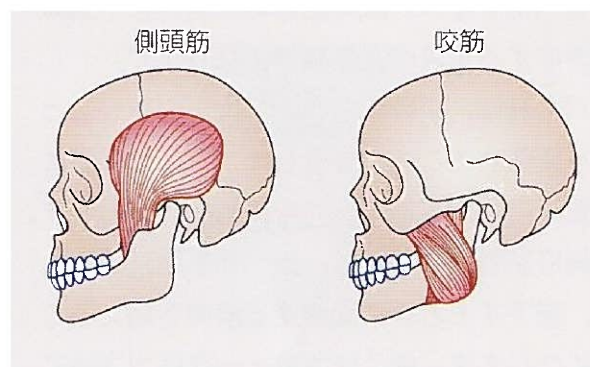


3. 咀嚼(咬むこと)・嚥下(飲み込むこと)について

咀嚼筋について

咬む時に働くのが、側頭筋と咬筋です。不適切な咬み方をしていると、筋肉の働きが悪くなり、筋力が低下します。

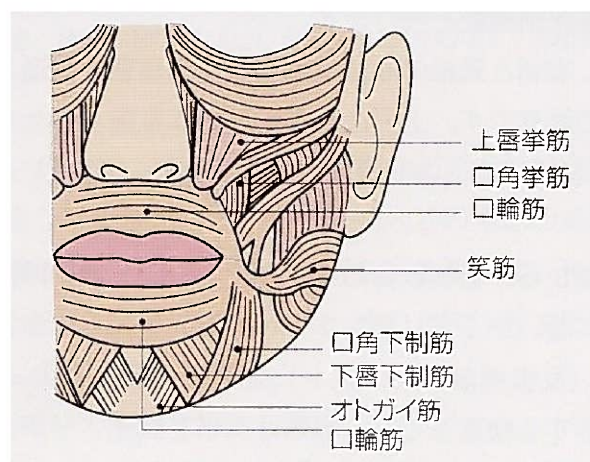
咬筋・側頭筋を触りながら、奥歯でしっかり咬んでみましょう。咬むたびに、2つの筋肉がしっかり膨らむことが大切です。



表情筋について

表情を作る筋肉は多くありますが、特に口輪筋は嚥下の際に口唇をしっかり閉じて、口の中の食べ物を送り込む圧を作ることに関係しています。(口唇が閉じないと、物を飲み込むことができません。)

また、口の周りの筋肉が衰えると、食べこぼすようになります。若々しい口元を維持するためにも、口の周りの筋肉のトレーニングをしましょう。



舌のはたらきについて

普段、意識することなく食べたり、飲んだり、話したりしていますが、これには舌の動きが大きく関係しています。

例えば、食事では、前歯で食物を噛みちぎり、舌で奥歯へ運びます。噛み砕かれた食物は、舌を使って適切な大きさにまとめ、唾液にくるんで飲み込みます。

舌の機能に障害がおこると、流動物と固形物の区別がつきにくくなり、むせの原因となります。

舌のストレッチ

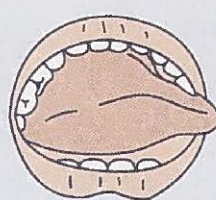
唾液の分泌にも効果的です。



口を開けたまま舌を前方に突き出す



口を大きく開けて舌を上あごにつける



口を開けたまま舌を左右に出す



口を開けて舌先で唇をなめる

4. 唾液の効果

自浄作用

口の中の食べかすなどを、自然に洗い流す作用があります。唾液の量が減ると、この自浄作用が低下するため、むし歯や歯周病が発生しやすくなります。

睡眠中は唾液の分泌量が減少し、自浄作用が低下するので、口の中が汚れたまま寝てしまうと、細菌が繁殖して、むし歯や歯周病、口臭の原因になります。

潤滑作用

咀嚼や発音などで、口や顎を動かす時、唾液が潤滑油のような役目を果たし、咀嚼や発音を滑らかにします。

粘膜保護作用

乾燥や化学物質からの刺激、細菌の酵素からも保護しています。

抗菌作用

唾液ペルオキシターゼは、細菌の発育を抑制し、発がん性物質の弱毒化作用があります。

緩衝作用

食事をすると口の中が酸性に傾き、その状態が長く続くと、歯の表面からカルシウムやリンが溶け出します（脱灰）。ところが、唾液にはその酸を中和し、酸性になった口の中を中性に戻そうとする作用があり、むし歯の発生を防ぎます。

味覚

味覚は、口腔粘膜にある味蕾細胞に食品から唾液によって溶けだした味物質が届けられることで感じられます。

消化作用

唾液中の消化酵素（アミラーゼ）は、デンプンを分解して、食物の消化を促進します。

よく噛んで食物と唾液をよく混ぜ合わせることによって、胃の負担を軽くします。

唾液腺マッサージ

加齢により分泌能力が低下したり、内服薬などの影響で口が渇きやすくなります。マッサージをして、唾液の分泌を促しましょう。



耳下腺への刺激



親指以外の4本の指を頬にあて、上の奥歯のあたりを後ろから前へ向かって回す。(10回)

顎下腺への刺激



耳の下からあごの先まで5か所くらいを親指で突き上げるように押す。(各5回ずつ)

舌下腺への刺激

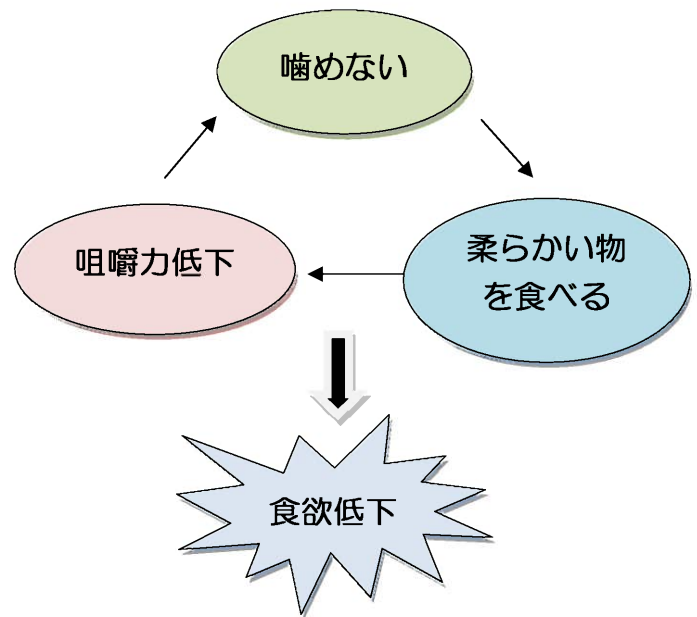


両手の親指で、あごの真下から舌を突き上げるようにグーッと押す。(10回)

5. 咀嚼機能と栄養状態の関係について

機能低下への悪循環

柔らかいものばかり食べていると、あまり咀嚼機能は使わずに飲みこんでしまう習慣がつきます。この状態を繰り返していると、知らず知らずのうちに咀嚼力が低下していきます。そうすると、ますます噛めない食品が増え、さらに柔らかいものを選ぶことになってしまいます。



低栄養について

高齢者の栄養問題は、タンパク質とエネルギー不足です。タンパク質は筋肉や血液など、体をつくり維持する栄養素ですから、不足すると身体機能が低下します。

エネルギーは脂肪や炭水化物に含まれ、とりすぎは肥満をはじめとする生活習慣病を招きますが、不足すると、体を動かすことができません。

主食とおかずをバランスよく食べて、タンパク質とエネルギーを積極的にとりましょう。

◎ 低栄養になっていませんか？

- * 肉や魚、大豆食品、乳製品はあまり食べない。
- * 食事をつくるのは週に3日以下である。
- * 家族や知人と会食する機会はほとんどない。



思い当たる人は、食生活を見直してみましょう！

低栄養予防のポイント

- ① 主食（ごはん、麺、パン）と主菜（肉、魚、大豆食品）をしっかりとる。
- ② 間食に乳製品、チーズ、プリンなどのタンパク質を含む食品をとる。
- ③ 食べたい物を食べたいときに食べる。

健口カレンダー

- ・ 歯磨きや口の体操を行った日に○をしましょう。
- ・ 1日1回でもお口の体操をした日は○をつけましょう。

目標：

	日	月	火	水	木	金	土
月							
歯磨き 							
口の体操							
歯磨き 							
口の体操							
歯磨き 							
口の体操							
歯磨き 							
口の体操							
歯磨き 							
口の体操							

メモ