

## 口腔のケア

衛生的ケア（いわゆる口腔ケア）  
口腔衛生の維持・向上を目指す

器質的ケア  
義歯が適正に入っている

機能的ケア  
リハビリ  
摂食・嚥下指導

(社)南部地区歯科医師会

## お口の中のバイ菌を減らすことが大事!



口腔衛生の  
維持・向上を目指す



義歯が  
適正に入っている

## 食べる時の姿勢

腰から上がやや前傾した姿勢

テーブルの高さ

上にのせた肘が  
約90度に曲がる高さ。

椅子の高さ

股関節と膝関節は  
約90度に曲がっている。

テーブルと椅子の距離

体とテーブルの間に  
握りこぶし1個分のすき間。



足底がしっかりと床についている。



## の元気体操

作・牛山京子 DH

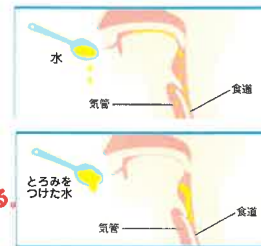
- うがい くちのど **くちのど** (5秒以上)
- 舌 前・右・左・上・回す
- 首 右・左・上・回す
- 発声① **アーイーウーエーオー**  
(伸ばして発声)
- 発声② **パ・タ・カ・ラ**

2008 日本歯科評論別冊 口の元気体操

## 誤嚥性肺炎や窒息の予防

調理の工夫

- とろみづけ  
: 適度にとろみをつける。
- 見た目に美味しく  
: 食欲がわくように、盛り付けや彩りを工夫する。
- 好物を大切に  
: 好物を取り入れ、食べる意欲を引き出す。
- 適温で食べられるように  
: 温かいものは温かく、冷たいものは冷たく、ちょうどよい温度で用意する。



## 誤嚥性肺炎や窒息の予防

食べ方の工夫

- 一口量  
: のどに残らないように、1回で飲み込める量を、口に入れる。
- 食べる順番  
: 時々ゼリーなど、のどごしのよいものを交えながら食べる。
- 食べるペース  
: 飲み込んでから次の食べ物を一種類ずつ口に運ぶ
- むせ予防  
: 意識的にせきをする、むせを予防できます。
- 食後すぐに横にならない  
: 食後30分くらいは、体を起こした姿勢で過ごす。
- 集中する  
: ほかにことに気をとられると、うまく飲み込めません。



## 誤嚥性肺炎と窒息

誤嚥性肺炎と窒息  
高齢になると  
飲み込みにくくなる

年をとるにしたがって、体の働きが衰えますが、物を飲み込む嚥下機能も低下し、食べ物が飲み込みにくくなります

摂食・嚥下障害がもたらすもの

食べ物を詰まらせる

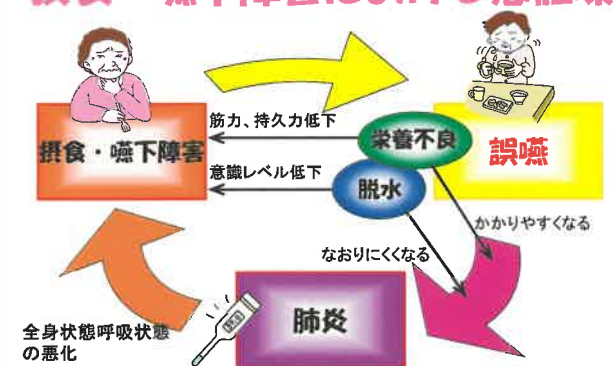
窒息

摂食・嚥下障害がもたらすもの

口の中の細菌やだ液の誤嚥  
誤嚥やむせの助長

誤嚥性肺炎

## 摂食・嚥下障害における悪循環



(社)南部地区歯科医師会

〒901-2134 沖縄県浦添市港川1-36-3  
電話 098-876-7364 FAX 098-876-6085

(社)南部地区歯科医師会  
地域歯科委員会

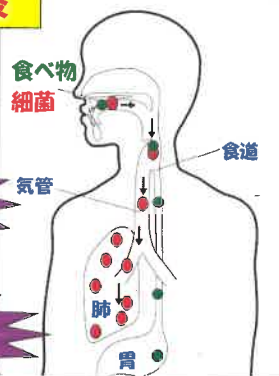
## 嚥下機能低下による誤嚥性肺炎

### 誤嚥性肺炎

細菌の混ざった食べ物やだ液が、誤嚥により肺に入り肺炎を起こすことがある。

肺炎は、日本人の死因の第4位ほとんどが高齢者

肺炎の発症原因は誤嚥



## 誤嚥性肺炎を疑う症状

- ・ 食欲の低下
- ・ 発語が少なくなり、  
普段より元気がない
- ・ 慢性的な微熱

## 嚥下障害の3大兆候

1. せき込み
2. むせる
3. たんが出る

さらに症状が進むと

- ・ 食後、ガラガラ声になったり、声がかすれる
- ・ 食事をとると疲れる

## 窒息ってどんなこと？

窒息：

しっかり飲み込めなくて、食べ物のがどに詰まり、息ができなくなる事。

## 食べ物が飲み込みにくいときの症状

- ①食べ物が口に残るようになった。
- ②口からよくこぼすようになった。
- ③食事の時間が、だらだらと長引くようになった。
- ④パサパサした食べ物が飲み込みにくくなったり、お茶や水にむせるようになった。(水分摂取の減少)

どのような人が窒息を起こしやすいか？

脳卒中の既往のある人

口腔機能の低下している人  
(高齢者)

口腔機能が未発達の人の  
(乳幼児・障害者)

119

7年間に窒息で亡くなる人はどのくらいいるの？

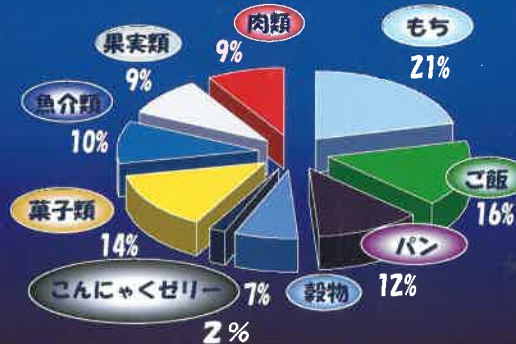
8,313人 (約23人/日)

0歳	119人
1~4歳	42
5~14歳	37
15~24歳	45
25~34歳	82
35~44歳	121
45~54歳	357
55~64歳	628
65~74歳	1,432
75歳以上	5,449

(2002年人口動態調査)

窒息死の82%は、65歳以上の高齢者に発生しています。

## 窒息の原因になった食品



## 窒息と誤嚥性肺炎の予防

口腔ケア

口腔衛生の維持・向上を目指す

食べる時の姿勢

正しい姿勢で食事を摂りましょう

食べトレ体操

毎日行うことで食べる機能が向上します

食べ方や調理の工夫

食べる楽しみを工夫しましょう