

お口の健康情報室

近年、肺炎は日本人の死因の約1割を占めています。その中でも、食べ物や唾液が気管に入ることによって起こる肺炎を「誤嚥性肺炎」と呼びます。70歳以上の肺炎患者の約7割が、誤嚥性肺炎といわれています。

肺炎球菌や口腔内の常在菌が気管に入り、肺炎を起こします。のみ込む力が衰えています。

口腔ケアで誤嚥予防を

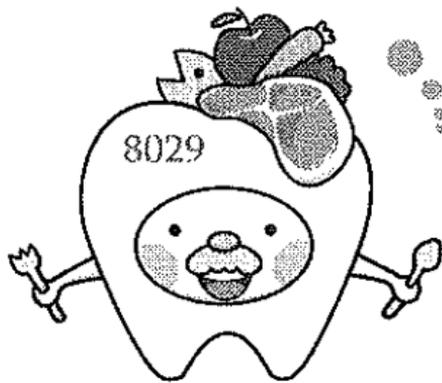
たり、口腔内や義歯が汚れていたりすると誤嚥のリスクが高まり、食事中にむせた時や、就寝中に唾をのみ込んだ時に起こります。

栄養状態の不良や免疫機能の低下も発症リスクを高めると考えられていますので、予防のためにも口腔内をきれいに保ってください。

加齢や病気で食べ物をかんだり、のみ込んだりする機能が衰える「オーラルフレイル」の予防にも努めましょう。千葉県歯科医師会では、8029（ハチマルニク）運動を実施しています。

80歳になっても肉などの良質なたんぱく質をしっかり摂取して健康を維持し、元気に過ごしてください。

（千葉県歯科医師会）



「8029運動」PRキ
ャラクター もぐじい