

まじょのしんぶん

人生100年時代

11月11日に花巻市歯科保健大会が行われ、その中でいい歯の表彰式もありました。なかでも8020コンクールの表彰では、450名以上の方が受賞され、当日は冷たい雨が降る中にも関わらずたくさんの方にお越し頂きました。受賞者のみなさんおめでとうございます。

会場で受賞者の方々とお会いするとみなさん、80歳を超えていると思わない軽やかな足取りでそしてたくさんしゃべります。今年の流行語大賞でもノミネートされた『人生100年時代』。元気な皆さんの姿をみると、日本の平均寿命が100歳を超えるのもそんなに先の話ではないと思いました。平均寿命だけでなく、健康寿命も長くなるようにお口の中からケアしていきましょう。



ハハハの話 ~誤嚥性肺炎の話~



「誤嚥性肺炎」とは、細菌が唾液や胃液と共に食道ではなく気管に入りそのまま肺に流れ込んで生じる肺炎のことを言います。高齢者の肺炎の70%以上が誤嚥に関係していると言われていて、再発を繰り返す特徴があり、これにより耐性菌が発生し、抗菌薬に抵抗性を持つことがあります。すると、治療が困難になることが多く高齢者の死亡原因になっています。さらに、睡眠中に少量の唾液を無自覚に誤嚥していることも少なくありません。これを、不顕性誤嚥と言いますが、これは予防の意識が働きにくいので誤嚥性肺炎のリスクが最も高く怖いタイプの誤嚥です。普段の生活から予防できる事はないか考えてみましょう。

~誤嚥性肺炎の予防~

飲食時の意識づけ よく噛み、食べ物を少しづつ口に運び、水分をこまめに摂りながら食べましょう。

食後の体位保持 食後すぐに横にならないで、そのままの姿勢を2時間ほど保持することが推奨されています。

口腔ケア 口の中の細菌が誤嚥の際に肺まで届いてしまうことが誤嚥性肺炎の最大のリスクなので、普段から口の中を清潔にするようにしましょう。

みんなで あ・い・う・べ 体操



「あいうべ体操」とは、当院スタッフも勉強会でお世話になっている今井一彰先生が考案されたお口の体操です。

口や舌が動かなくなると唾液も出づらくなり口腔内が乾燥します。すると細菌が繁殖しそのまま体内にも取り込んでしまいます。人間は1日に600回嚥下をし、そのうち200回が食事で残りの400回は唾液などです。

この『あいうべ体操』をすることにより、舌や口の周りの筋肉が柔らかくなり唾液が出るようになります。口腔ケアもしやすくなり咀嚼や嚥下機能も向上し、「誤嚥性肺炎」の予防にもなります。

口の周りの筋肉が使えるようになると、口をしっかり閉じることが出来ます。口呼吸は様々な全身疾患と関わっていますので、人間本来の鼻呼吸にし免疫力を高めましょう。

お口は身体の入り口です。これからの時季、インフルエンザの予防にもなります。お金もかからず、年齢も問わず、どこでもできる！ いいことだらけのあいうべ体操で健康な身体をつくりましょう！



①口を大きく開けて



②横に広げて



③くちびるを突き出して



④舌をのばす

1セット4秒
ゆっくりとした動作で

1日30セット
3分間も目標にスタート

痛みがある場合は
無理せず「い〜う〜」でもOK

お風呂や寝る前に
身体が温かいと効果大

休診のお知らせ

毎週木曜の午後は休診となります

年末年始の休診のお知らせ

2017年

12月28日(木) 午後

2018年

~ 1月4日(木)まで

予定は変更になる場合がございます。
HPにも掲載しておりますので、そちらでもご確認ください。



あとがき

11月23日に高齢者支援講習会で院長が口腔ケアについて講演しました。今回は、そこで話した誤嚥性肺炎とあいうべ体操について取り上げてみました。

気温も一気に下がり体調を崩している方も多くなっているようです。身体の入り口であるお口から見直しましょう。



発行 平成29年12月1日
たむら齒科医院
岩手県花巻市南城 27-13
担当: 千田 テザイン: 菊池

