

お口が渴いて
いませんか？

ごえん 口腔教室で誤嚥性肺炎を予防しよう！

皆さんは、お口の中が渴きやすい(主な症状は表1参照)ということはありませんか？

お口の中が渴くことを「口腔乾燥症」といいます。原因としては、だ液量の低下であり、予備軍を含めると4人に1人がこの病にかかっているといわれています。だ液は口の中にあるだ液腺という袋状の組織から分泌されており、自律神経によりだ液量が調節されています。しかし、過度のストレスや疲労などにより自律神経が乱れると分泌量が減少してしまいます。また、加齢によってもだ液腺が萎縮してしまい、だ液分泌量が減少してしまいます。

表1 主な症状

- ・口が渴く ・口がカラカラになる ・食べ物が飲み込みにくい ・口が粘って話しにくい ・味覚異常
- ・口の中が熱い感じがする ・水が飲みたい ・口の中がネバネバする ・夜間に起きて水を飲む
- ・乾いたものがかみにくい ・舌がザラザラする ・舌が痛い ・入れ歯が入れていられない など

だ液量が減少すると…

健康な方は、一日に1～1.5リットルのだ液が分泌されていますが、少なくなるとさまざまな症状を引き起こしてしまいます。だ液の働きで一番重要なのが、抗菌作用です。口から入るウイルスや歯周病菌を撃退することなどですが、少なくなると細菌が繁殖しやすくなり、何度も風邪をひいたり、歯をほとんど抜かなければならない事態に陥ってしまいます。

将来的には命取りに！

65歳以上の死因で、第1位のがん、第2位の心臓病、第3位の脳卒中はよく知られていますが、あまり知られていないのが第4位の肺炎です。この肺炎は年齢が増すにつれ、確実に順位が上がってきます。男性の90歳以上ではがん、心臓病を超えて第1位になってしまいます。また、65歳以上の肺炎で死亡された方の70%は誤嚥性肺炎です。これは、食べ物・飲み物などを飲み込む(嚥下えんげといいます)時に、口の中の細菌と一緒に誤って肺の方に入ってしまうため、引き起こされる肺炎です。

お口から元気！口腔教室！

市では、口腔機能が低下している方を対象に、『お口から元気！口腔教室』を実施しています。この教室は、単なる歯磨き指導だけでなく、口腔機能が低下する高齢期に、確実に増えていく誤嚥性肺炎予防のため、だ液の出を良くする以外にも、口唇、舌、のどの奥の筋力をアップする、かむ力を強化する、といった具体的な方法で口腔機能をアップしていきます。



教室対象者 65歳以上の方で、口腔機能が低下している方

下記の項目中、2項目以上に該当する方が対象です。(65歳以上の方)

- ① 半年前に比べて固いものが食べにくい
- ② お茶や汁物などでおせる
- ③ 口の渴きが気になる

教室プログラム 1コース6日間で実施しています

主な内容

- ・ 教室前後検査(口腔機能、乾燥度、そしゃく力ほか)
- ・ 目標設定、自己紹介
- ・ ミニ講話(毎回、口腔機能に関する幅広い内容を専門的に、分かりやすく実施)
- ・ 口腔機能向上トレーニング
- ・ 口腔機能アップゲーム、体操、替え歌などのお楽しみメニュー

高齢者の口腔機能についてのご相談、教室参加などについては、下記までお問い合わせください。

問い合わせ 市高齢福祉課 ☎内線1754