

歯科と気道感染Ⅱ

気道感染予防のための機能訓練について

肺炎は

高齢者の死亡原因の
第1位（3人に1人）
です。

気道感染とは、
空気の通る道（気道）
にウイルスや細菌が
入り炎症を起こすこ
とを言います。

肺炎の70%は
誤嚥性肺炎で、

歯科が
重要な役割
を果たします。



一般社団法人

大阪府歯科医師会

誤嚥性肺炎

- 肺炎にかかった高齢患者の**70%**に**誤嚥**が確認されています。
- 無症状、無意識に起こるものを**不顕性誤嚥**と言います。
- 原因となる細菌は主に**口腔内**に存在し、気道を通って肺に達します。
- 65歳以上**に発生する肺炎の大部分が**誤嚥性肺炎**です。

口腔ケアを行なったグループと口腔ケアを行なわなかったグループを比較した場合

- ①発熱者の数と肺炎による死亡者数は、口腔ケアを行なったグループでは顕著に少なく、**肺炎を発症した者の数**も、口腔ケアを行なったグループでは少なくなっています（表参照）。
- ②また、**発症した肺炎の程度**は、口腔ケアを行なったグループでは軽症ですんでいます。

表 口腔ケア群と対照群の発熱発生者数、肺炎発症者数、肺炎による死亡者数

	口腔ケア群	対照群
発熱発生者数(%)	27(15)	54(29)**
肺炎発症者数(%)	21(11)	34(19)*
肺炎による死亡者数(%)	14(7)	30(16)**

(* : p < 0.05, ** : p < 0.01)



入れ歯に付いた食べカス。義歯をはずしてから、歯と義歯をきれいにしてください。



歯肉の腫れに注意してください。これではすぐに出血します。また、歯垢に肺炎の原因菌が多く存在しています。



どの歯を使って食事をされているのでしょうか。咀嚼は難しく、丸飲みに近い状態だと想像できます。



舌の上の白いものを「^{ぜったい}舌苔」と呼び、ここにも歯垢が多く付着しています。歯ブラシ等で丁寧に掻き出すと口臭も軽減していきます。

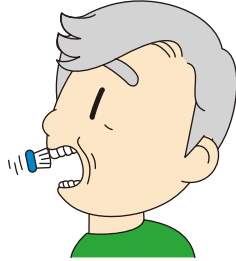
口腔ケア

誤嚥する細菌を増やさないように、口の中は常に清潔に保ちましょう！
適切な口腔ケアの方法については、歯科医師または歯科衛生士にご相談ください！

歯ブラシを使う場合



奥歯は歯ブラシで、かき出すようにします



歯の側面は歯に直角に歯ブラシを当て、なるべく細かく前後に動かします



歯と歯の間隙間は、歯間ブラシを用います

義歯の場合は…



はずして義歯用ブラシを使います

歯ブラシが使えない場合

●寝たままうがい

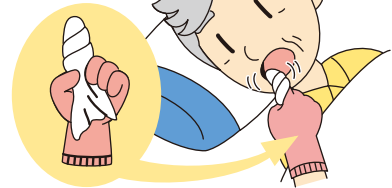


顔を横にむけ、下側のほほに水がたまるような角度を保ちます



顎を上げると誤嚥しやすいので注意しましょう

●ガーゼ等を人差し指に巻いて清拭



歯グキはやわらかいので強くこすらないようにしましょう

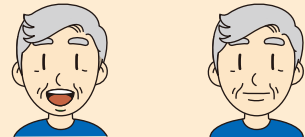
家庭でできる嚥下のためのリハビリ体操

深呼吸



鼻から大きく息を吸って、止め、口をすぼめ吐き出す。

口



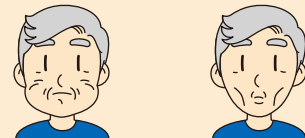
口をできるだけ大きく開けて、素早く閉じる。また、口をすぼめたり「いー」と発音するように横に引き締める。

首



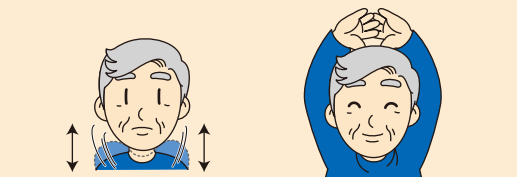
首を前後左右に動かす。ゆっくり回す。のどは飲み込む動きの中心の場所で、首を動かす事で、のどの動きがよくなります。

頬



頬をふくらませたり、へこませたりする。

肩



両肩をゆっくりと上げ、力を抜いてすんと肩を下ろし、肩をリラックスさせる。または腕を上上げる。肩の動きにつれて、首の筋肉も部分的に動きます。

舌



舌を「べー」と出したり、口の奥へ引っ込めたりする。舌を横に動かし、口の両端をなめる。鼻の下、あごの先を触るようなつもりで、舌を上下に動かす。

最後にもう一度深呼吸する

摂食・嚥下機能訓練

口唇、舌、顎、咽喉^{のど}の働きを高めて、誤嚥を防ぎましょう！
口や顔面部への刺激は脳の活性も高めると言われています。

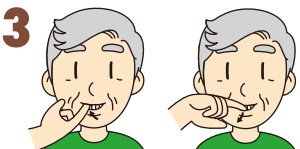
口唇訓練



1 口唇を厚めにつかみます



2 口唇と歯肉の間に指を入れて外側にふくらまします



3 口唇がめくれないように気をつけながら縮めます



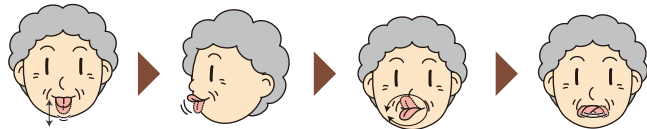
4 口唇を歯に向かって軽く押しつけ、そのままゆっくり押し下げ（上げ）ます



5 オトガイ部（下あご）を軽くたたきます

舌訓練

口を開けてやってみましょう



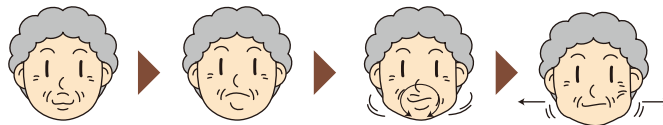
前後に入れペロペロします

上下に動かします

右回り、左回りにぐるりと回します

右・左に動かします

口を閉じてやってみましょう



舌を上へ上げます

舌を下へ下げます

右回り、左回りにぐるりと回します

右・左に動かします

嚥下訓練

1 ゆっくりと腰をかけて深呼吸をしましょう



ゆっくり、数回繰り返します

鼻から息を吸い込みます。そのときにおなかに手を当てておき、おなかが膨らむようにします



吐くときは、口をすぼめて（口すぼめ呼吸）おなかがへこむようにします

3 肩を上下に動かさず運動をします。



両肩をすぼめるようにしてから、すっと力を抜きます

2 深呼吸をくり返しなが、ゆっくりと首の運動をしましょう



左右に傾けてみます



左右、横に動かします



大きくまわします

4



力を抜いて、上体をゆっくり左右に倒します

構音訓練

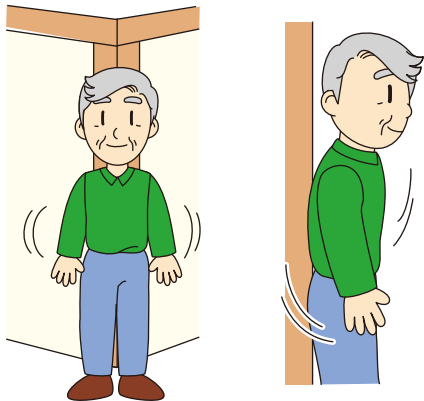


パパパ、タタタ、カカカ、ラララを発音します。
ゆとりがあれば、「いろはにほへと……」すべて発音するのも有効です。

呼吸訓練

加齢に伴い呼吸機能が低下しますと運動を避けるようになり、身体機能（ADL）の低下を招き、気道感染等の病気に対する抵抗力が下がります。

背筋のマッサージ



部屋の柱や壁の角に背中中の筋肉を当てて、体を左右にゆすり、1カ所3～5回、3～5カ所をマッサージすると呼吸が楽になります。左右両側とも行いましょう

ろっかんきん 胸・肋間筋のマッサージ



肋骨の間に指をくいこませ、押しながら肋骨にそって、強くマッサージします

運動

1 上半身を十分に前に曲げます



上半身の運動をしましょう



2 体を左右、横に曲げます



椅子に座って、ゆっくりと腕を外に開きます

3 上半身を左右にひねります



ゆっくりと腕を前に持ち上げます

呼吸法

1 深く息を吸い込んで2秒間息をとめます



咳こみを止める抑えた呼吸法



咳こみそうになったら、上半身を前かがみにして、両手で胸を押さえます

2 口を少しあけてお腹に力を入れ、手をあてて2～3回咳をします



3 少し間をおき鼻からゆっくり息を吸い、休んで呼吸をととのえます



急に深く息を吸いこまず、はく息も静かに呼吸を整えます

あとは繰り返して痰を切ります

気道感染予防における歯科の取り組み

人としての
生きる意志、生きがい。

食べる喜びを。

寝たきりから
一部介助、座位への
向上を目指します。

チェックリスト

① 食事を摂る姿勢は嚥下しやすい状態ですか？

② 食べ物を口に運ぶ速さは適当ですか？

③ 食事中むせはありませんか？

④ 口の中に食べ残しはありませんか？

⑤ 食後声のかすれはありませんか？

⑥ 食後30分 座位を保たせましたか？

⑦ 食後の口腔ケアは行いましたか？

詳しいことは「かかりつけ歯科医」や「地域の歯科医師会」にご相談ください。



一般社団法人

大阪府歯科医師会

〒543-0033 大阪市天王寺区堂ヶ芝 1-3-27 TEL.(06)6772-8886
<http://www.oda.or.jp/>