

あさか訪問通信

R2.2月号

予防しよう！
誤えん性肺炎

誤えん性肺炎

誤えん性肺炎とは、唾液やお口の中で増えてしまった細菌が気づかないうちに、**誤って気道に入り込むことで起きる肺炎**のことをいい、お口の機能が低下した、高齢者や寝たきりの状態の方に起こりやすいです。

歯磨きのポイント

誤えん性肺炎の予防には、お口の中の細菌数を減らすことが重要です。要は、**乾燥予防**と「**歯磨きで、お口の中の清潔を保つ**」ということです。「**歯と歯の間**」や「**歯と歯ぐきの境目**」に汚れが溜まりやすい場所です。保湿剤や歯間ブラシ、フロスを活用しましょう。

食後にすぐ歯磨きができない時には、**うがい**が効果的です。

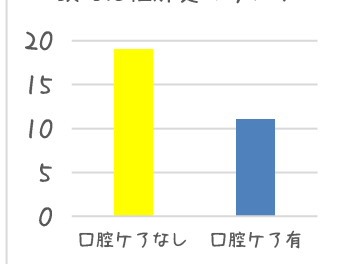
こんな症状ありませんか？

- なんとなく元気がない
- 食欲がない
- ホーっとしていることが多い
- 体が異常にダルイ
- 食事中にムセる
- 食事の量が減った
- 食事に時間がかかる



このような症状が
あてはまる場合は
歯科医師まで相談
してください。

誤えん性肺炎のリスク



鬼は～外っ！
福は～内っ！

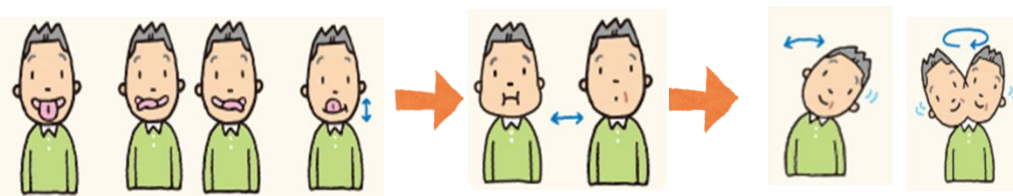
えん下体操って何に？

えん下とは「**飲み込み**」のことです。

口から食べ物が入って食道へ送り込む一連の動きです。舌や口の周り、首などの筋肉を使用しますが、えん下体操は、それらの筋肉を鍛える運動です。

えん下体操

えん下の体操目的は「**誤えん予防**」の為です。食事の前がお勧めです。



舌の体操

口の両端や鼻の下など
いろいろな方向に動か
します

頬の体操

頬をふくらませたり
すぼめたりします

首の体操

左右に傾けたり
左右にゆっくり1
回ずつまわします



スタッフの 近況

ドクター・スタッフ
集まりました♪



医療法人 真友会
浅賀歯科医院