

誤嚥性肺炎の予防と口腔ケアについて

発行日 2020年1月
発行 ふくの若葉病院 院内感染防止対策委員会

高齢者の肺炎は約7割が誤嚥性肺炎！



誤嚥性肺炎とは

食べ物・唾液など異物が気道に入ることを誤嚥といいます。通常は咳反射により異物を排出させることができますが、高齢者はそれが上手くできず誤嚥し気道感染を起こします。感染が肺にまで及ぶと誤嚥性肺炎になります。



- ・ 飲食物
- ・ 唾液
- ・ 逆流した胃内容物
- ・ 口腔内の細菌

誤嚥

感染

肺

誤嚥性肺炎

肺炎を繰り返すと命の危険があります!!

感染を予防するポイントのひとつは「**口腔ケア**」



原因が誤嚥である以上、「誤嚥を防げば誤嚥性肺炎を予防できる」ことになります。

高齢者の口腔ケアでは誤嚥性肺炎や口腔内の乾燥を予防すること、さらには老化や障害による口腔機能の低下を予防・改善することが重要となります。

どんな口腔ケアを行うのか？

主な目的は「誤嚥性肺炎」「口腔内の乾燥」「口腔機能の低下」を予防すること!!

口腔内の乾燥に注意!!

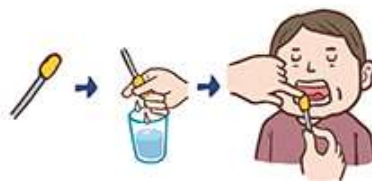
口から食べることが出来ない、あるいは服用薬に副作用があると唾液の分泌量が減少して口腔内が乾燥します。その結果、唾液の抗菌作用や自浄作用が低下し、口腔内が不潔となり感染しやすくなります。

◎口腔内の衛生状態を維持する・・・器質的口腔ケア

歯磨き、義歯（入れ歯）清掃のほか、粘膜・舌のクリーニングを実施、場合によっては歯科衛生士等 専門的技術を持った人のケアを受けるのも効果的。



ウェットティッシュタイプ



スポンジブラシタイプ



スプレータイプ



ジェルタイプ



マウスウォッシュタイプ

唾液に含まれる細菌が減れば唾液を誤嚥しても感染を起こしにくい

◎口腔の機能を維持・向上する・・・機能的口腔ケア

誤嚥を起こしにくいように上手に食べて飲み込むためのリハビリテーションをする。口腔周囲の運動、咳嗽訓練、嚥下促進訓練等



パ
タ
カ
ラ

うまく飲み込めるようになれば、誤嚥性肺炎リスクも減少する

効果的な口腔ケアを取り入れ、肺炎を予防しましょう!!

口腔ケアの手順



1 指先にお水や保湿剤をつけて唇に触れる



2 唇を指先で優しくマッサージして唇の緊張を解く



3 緊張が緩んできたら、端から指先をスツと入れる



4 お口へ指を入れると隙間ができるので、その隙間へ歯ブラシをいれる



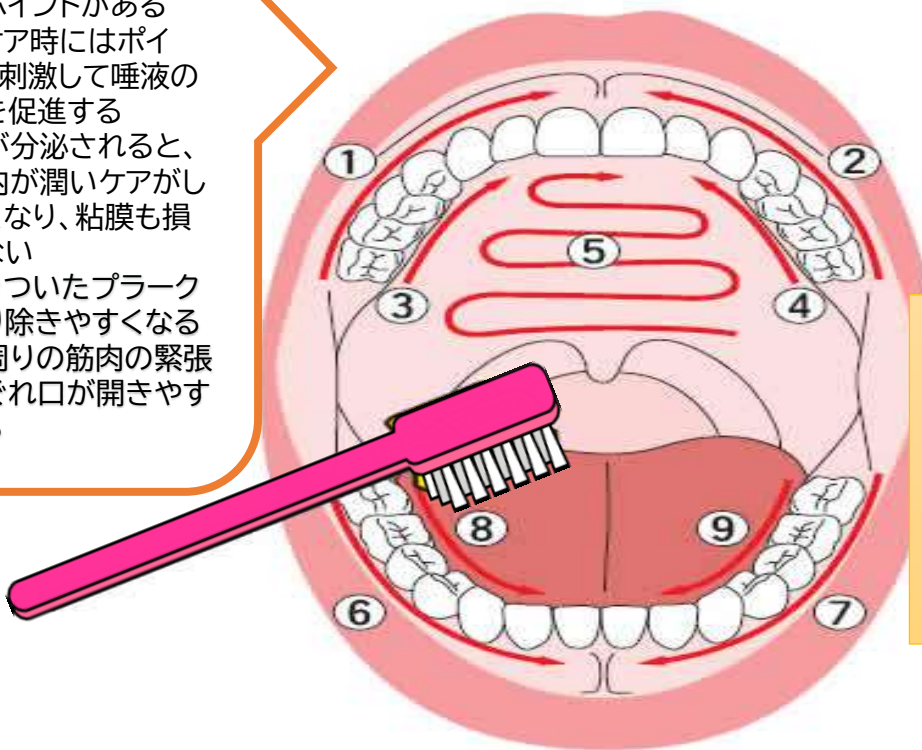
5 歯ブラシなどは力をいれずケアをする
※開口時に空いている親指であごを支えると体勢が安定し、口腔ケアが安全に行えます



6 紙コップの水でお口をすすいでもらおうすすいだ水は空いている紙コップにあけてもらう

歯科衛生士からのアドバイス

- 口の中には唾液が出やすいポイントがある
- 口腔ケア時にはポイントを刺激して唾液の分泌を促進する
- 唾液が分泌されると、口腔内が潤いケアがしやすくなり、粘膜も損傷しない
- こびりついたプラークも取り除きやすくなる
- 口の周りの筋肉の緊張がほぐれ口が開きやすくなる



- ①② 耳下腺
⑥⑦ 顎下腺
⑧⑨ 舌下腺
①②⑥⑦⑧⑨の順にやさしくマッサージし口腔内を潤してからブラッシングや清拭すると良いですよ。



トピックス

誤嚥には顕性誤嚥と不顕性誤嚥がある

顕性誤嚥は、異物が気道内に入ったときに起こる「咳き込み」や「むせ」などの反射がある。

不顕性誤嚥は、食事時の誤嚥によるものと、睡眠中に無意識のうちに唾液が気道に流れ込むものがあり、寝ている時でも誤嚥が発生することがある。「咳き込み」や「むせ」などの反射が見られないのが特徴
(脳疾患と頭の病気をした人・アルコール過剰摂取者はリスク増)

不顕性誤嚥は年齢に関係なく、
誰にでも起こり得ります。



誤嚥性肺炎予防のために心がけたい4つの習慣

①1日4回の歯磨き

起床後、3食後、就寝前の5回の内、4回は歯を磨いて口腔内の雑菌を減らす。**起床後と就寝前が特に大事。**

②ながら食事をやめる

食べること、噛むことに集中できず誤嚥を引き起こしやすい。

③食後90分は横にならない

胃や食道の内容物の逆流が起きやすい。

④空嚥下を心がける

唾液をごくりと飲み込む。空嚥下を食事前に数回練習する。

