

口腔機能管理とは

歯科助手 山形 茉莉花

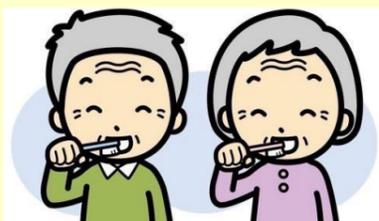
口腔機能管理とは、「噛む・飲み込む・話す」といったお口の働きを保ち、全身の健康や生活の質を維持するために行う管理のことです。

加齢や疾患、口腔環境の変化などにより口腔機能が低下すると、以下のような影響がみられることがあります。

- 食事摂取量の低下や栄養状態の悪化
- むせや誤嚥の増加による誤嚥性肺炎のリスク上昇
- 会話・表情の減少による社会交流の減退
- 全身の筋力や認知機能の低下につながる可能性

そのため定期的な口腔機能の評価を行い、必要に応じてトレーニング・口腔ケア・義歯調整などを実施することが重要です。

お口の健康を守ることは、からだ全体の健康を守る第一歩です。



医院紹介 当医院ではより質の高い歯科医療を安心して快適に受けていただくために、各分野のエキスパートである歯科医師とスタッフが連携して対応しております。

外来 歯科全般、小児歯科、ホワイトニング、審美歯科、歯科矯正、インプラント、歯科口腔外科

今坂院長 待合室 最新の診療ユニット

訪問歯科 安全かつ、外来とほぼ同じ診療が可能です

訪問診療スタッフ 訪問診療風景 高度な往診器材

摂食・嚥下(えんげ)検査
東京医科歯科大学高齢者歯科(嚥下)出身の専門医による安全な栄養摂取のための摂食・嚥下機能検査を行っています。その結果に基づき、栄養摂取方法の設定及び必要な訓練や指導を行います。

摂食嚥下専門医

◆診療時間 午前の部 9:00~13:00
午後の部 14:00~18:00
◆休診日 祝日

◆お問い合わせ・ご依頼
〒191-0011 東京都日野市日野本町3-14-18 谷井ビル2F (1階がセイヨ-薬局)
TEL.042-583-5237 FAX.042-583-5237 中央本線日野駅(1分)

~お口の健康と快適な生活のために~

(創刊:平成25年1月)

歯とお口の健康新聞

令和8年

冬季号
No.53

医療法人芳志会
歯 日野本町歯科医院 ●厚生労働省認定 在宅療養支援歯科診療所
HINOHONMACHI DENTAL CLINIC
東京都日野市日野本町3-14-18 谷井ビル2F
TEL/FAX: 042-583-5237
http://www.hino-honmachi-dental-clinic.jp/
Mail: hinohonmachi-dc@mocha.ocn.ne.jp



皆様、年の始めを迎え、いよいよ本格的な冬の寒さとなりました。冷たい風が身に染みる季節ですが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

日野本町歯科医院では、この冬も寒さに負けず、スタッフ一同、明るい笑顔と温かい心で皆様をお迎えできるよう、準備を整えております。

例年、冬場は寒さで体調を崩しやすくなりますが、お口の健康は全身の健康の入り口です。皆様が新年に清々しくスタートを切り、健やかな春を迎えられるよう、一層丁寧で質の高い診療に努めてまいります。皆様の「美味しく食べる」「笑顔で話す」といった日常の喜びを支えるため、本年も、変わらぬご愛顧とご信頼をいただけるよう、チーム一丸となって邁進していく所存です。どうぞよろしくお願い申し上げます。



目次

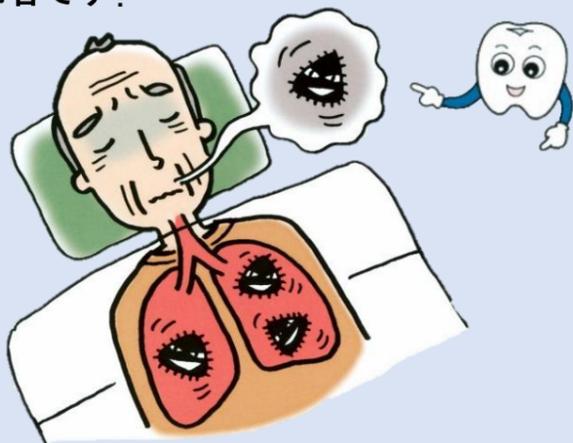
- 誤嚥性肺炎を予防しよう
 - 高齢者の肺炎
 - 誤嚥性肺炎予防には「口腔ケア」と「嚥下機能維持」
 - 口腔機能管理とは
- 東京科学大学名誉教授 深山 治久
歯科助手 山形 茉莉花

誤嚥性肺炎を予防しよう

肺炎と口腔ケアは、深い関係があります。

高齢者の健康をおびやかす『誤嚥性肺炎』

日本人の死亡原因として、「がん」「心疾患」「脳血管疾患」に次いで「肺炎」が挙げられています。そして、肺炎による死亡の9割が、65歳以上の高齢者です！

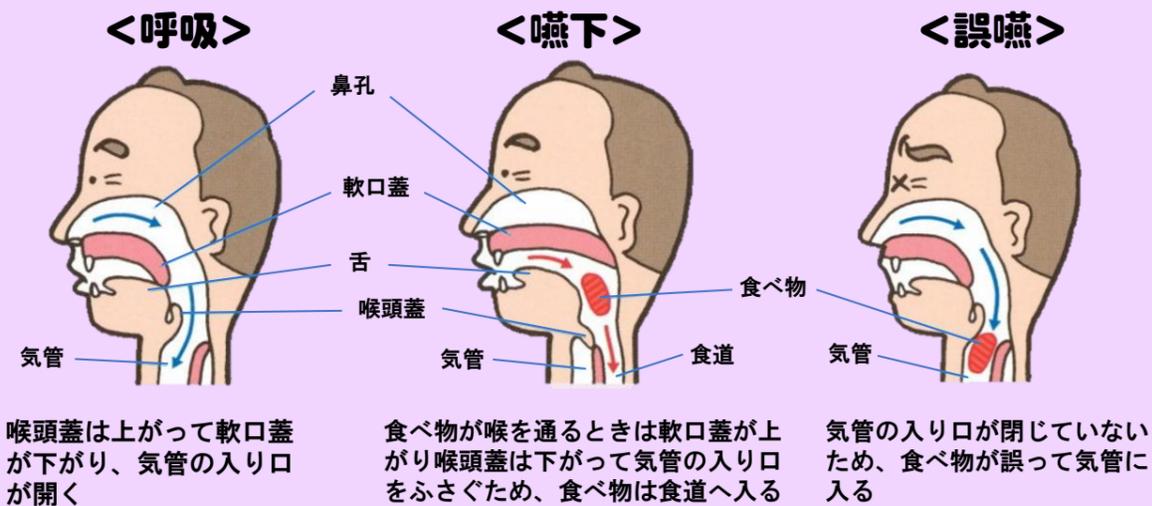


とくに、高齢者では食べ物や口の中の細菌などが誤って肺に入って発症する「誤嚥性肺炎」が多く見られます。気づかぬうちに唾液や胃液などが肺に入る不顕性誤嚥も多く、本人も気づかない寝ている間に誤嚥を起こしていることもあります。

嚥下のメカニズム

高齢者に誤嚥性肺炎が多いのは、加齢とともにものを飲み込む嚥下機能が低下するためです。

通常、歯でかみ砕かれた食べ物は、舌の動きによって口の奥に運ばれます。飲み込む瞬間は、食べ物が誤って気管に入らないように、無意識に呼吸を止めています。けれども、この呼吸のコントロールがうまくいけなくなると、吸い込みながら食べてしまうようになって誤嚥が起こります。

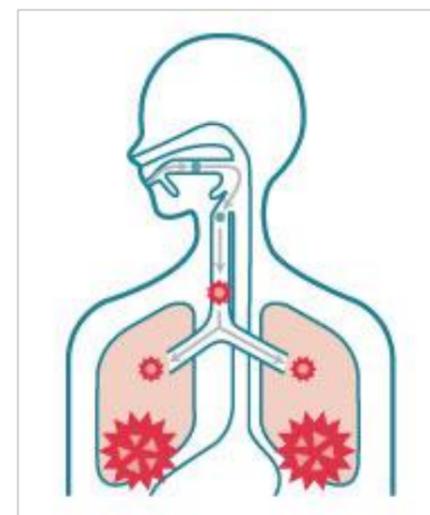


しっかりと口腔ケアを行い、誤嚥性肺炎を防ぎましょう。

高齢者の肺炎

医療法人芳志会 特別顧問 東京科学大学名誉教授 深山 治久

肺炎は直接生命に関わる恐ろしい病気です。特にお年寄りの肺炎は重くなりやすく、悪性新生物（がん）、心疾患、老衰と共に亡くなる原因の上位に並んでいます。さて、肺に出入りする空気は気管や気管支を通りますが、その上には咽喉（のど）があり、さらにその上には歯や歯肉、舌といった口腔（クチ）があるのは言うまでもありません。口腔内の食物や飲み物は、通常は食道に入りますが、一部が誤って咽喉の奥に入り、さらに気管へと進み、最終的に肺にまで達することがあります。食物や飲み物の一部だけでなく口腔に残っている食べかすや歯の汚れと一緒に肺まで行きつき細菌が繁殖するので、重い肺炎、すなわち誤嚥性



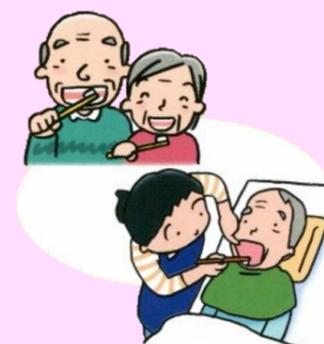
（ごえんせい）肺炎を起こします。特に飲み込みが上手くできない、たとえばよくむせるお年寄りはこの肺炎になりやすいのです。もし、口の中の細菌（汚れ）を少なく、つまり清潔にしておけば、肺炎になる危険性を減らせることになります。もし自分で綺麗にするのが難しければ、家族や介助者が手伝え肺炎にならずに済みます。さらに一歩踏み込んで、専門的口腔ケアとして歯科衛生士と歯科医師が清掃すると、さらに予防効果が期待できます。当院では口腔ケアに特化したスタッフがいるので、相談してみてください。

誤嚥性肺炎予防には「口腔ケア」と「嚥下機能維持」

誤嚥性肺炎を防ぐ2大ポイントは、

1. 口腔ケアでお口を清潔にすること
2. 口腔リハビリによって嚥下機能を維持させ、低下を防ぐこと、です。

1. 口腔ケア



汚れを残さないように、きちんとブラッシングします。

2. 誤嚥を防ぐリハビリ



<むせる練習>

むせることは気管から異物を反射的に吐き出すための大事な防御反応。お腹に手を当てて、深呼吸をして息を止め、腹筋を使ってエッヘンとせきをして大きく息を吐き出します。

<腹式呼吸の練習>

うつぶせの状態、5～10分、お腹を意識して呼吸します。ただし、自分で寝返りができない人の場合は注意が必要です。

