げんまい新聞

第45号　日々の在宅医療介護に役立つ知恵と情報をお届けします

製作者
玄米
クリニック
西原町翁長834
トムズビル2階
☎098-944-6663

お口のケアが命を守る？高齢者の「肺炎」を防ぐ、意外で大切な習慣

「肺炎」と聞くと、風邪をこじらせたり、寒い場所にいたりしてなるもの、というイメージがありませんか？
実は、高齢者の肺炎の原因でとても多いのが、お口の中のバイキンが肺に入ってしまうことなのです。
これを「誤嚥性（ごえんせい）肺炎」といいます。
「うちはまだ食事も自分でできているし、むせたりしていないから大丈夫」
そう思われるかもしれませんが、実は油断大敵。食事中だけでなく、寝ている間にこっそりと肺に入ってしまうことが多いからです。

今回は、なぜお口のケアが肺炎予防になるのか、そしてご家庭でできるケアのポイントをお伝えします。

なぜ「お口の汚れ」が「肺炎」になるの？

私たちの喉には、空気の通り道（気管）と、食べ物の通り道（食道）の2つがあります。
健康なときは、食べ物や唾液を飲み込む瞬間、気管にフタがされ、間違って肺に入らないようになっています。
しかし、高齢になると、この「フタをする動き」や「飲み込む力」が弱くなります。さらに、咳き込んで異物を出す力も弱まります。
その結果、何が起こるかというと…

1. お口の中が汚れていると、そこでバイキンが繁殖します。
2. そのバイキンを含んだ唾液が、寝ている間などに少しずつ気管（肺の方）へ流れ込んでしまいます。
3. 抵抗力の弱った肺でバイキンが悪さをして、肺炎を起こしてしまうのです。

つまり、**「お口をきれいに保つこと」は、そのまま「肺にバイキンを入れないこと」につながり、命を守る予防策になる**のです。

ご家庭で意識したい「3つのケア」

歯磨きはもちろん大切ですが、高齢者の口腔ケアには、他にも大切なポイントがあります。

1.「歯」だけでなく「粘膜」もきれいに

歯が残っている方は歯磨きをしますが、歯がない方でもケアは必要です。舌の表面や、頬の内側、歯茎などの「粘膜」に汚れやバイキンがつきます。
スポンジブラシや、専用のウェットティッシュ（口腔ケア用）を使って、優しく拭ってあげましょう。

2. 入れ歯は「カビの温床」になりやすい

入れ歯は毎日洗っていますか？ 入れ歯の素材は目に見えない小さな穴が開いており、そこに「カンジダ菌」というカビの一種が繁殖しやすいのです。
必ず毎日外してブラシで洗い、夜寝るときは洗浄液につけておきましょう。「入れ歯をつけたまま寝る」のは、バイキンを培養しているようなもので、とても危険です。

3.「保湿」がとっても大事！

高齢になると唾液が出にくくなり、口の中が乾燥しがちです。口の中が乾くと、汚れがこびりつきやすくなり、バイキンも増えやすくなります。
口腔ケア用の保湿ジェルなどを塗って、お口の中を潤してあげてください。これだけで、汚れが落ちやすくなり、ご本人も不快感が減ってスッキリします。

無理せず、プロの手も借りましょう

とはいえ、介護の中で毎食後、完璧にケアするのは大変です。ご本人が口を開けてくれないこともあるでしょう。
そんなときは、無理やり行わず、「気持ちいいですよ」と優しく声をかけながら、できる範囲で行ってください。
また、訪問歯科診療や訪問看護を利用するのも一つの手です。歯科衛生士さんなどのプロに週に1回でも専門的なケアをしてもらうと、汚れの取れ方が全く違いますし、普段のケアのアドバイスももらえます。

まとめ：お口スッキリは、生きる意欲につながります

お口の中がきれいになってサッパリすると、ご飯が美味しく感じられ、会話もしやすくなります。
口腔ケアは、肺炎を防ぐだけでなく、「食べる喜び」や「話す楽しみ」を守ることにもつながります。
まずは「寝る前のブクブクうがい」や「保湿ジェル」からでも構いません。
大切なご家族の命を守る習慣として、少しずつ取り入れてみてはいかがでしょうか。