

## 誤嚥性肺炎を予防しよう！

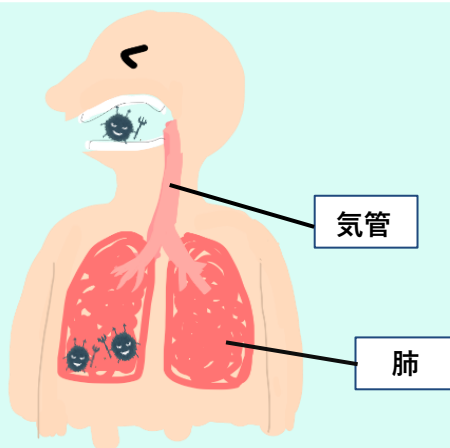
最近ではニュースでも聞くことが増えてきている高齢者に多い病気に誤嚥性肺炎があります。今回は誤嚥性肺炎とはなにか、毎日できる予防方法をお伝えします。

### ごえん ＜誤嚥とは＞

食物の通り道（食道）に入るものが、食物やつばを飲み込む時に誤って、空気の通り道（気管）に入ってしまう

### ごえん ＜誤嚥性肺炎とは＞

食物やつばと一緒に、口腔内の細菌が気管から肺の中に入ることによって起こる



#### 原因

- ・飲み込みにくさがある（嚥下障害）
- ・口腔内の汚れ
- ・栄養状態の低下
- ・免疫力低下 など



#### 誤嚥性肺炎の症状

- ・発熱
- ・黄色いたんがでる
- ・咳が出る
- ・食欲不振 など

### 毎日できる予防策



#### 歯みがき・うがい



口腔内にいる細菌を増やさないことが大切



細菌のエサ

= 口の中に残った食べ物のカス



毎食後、

**歯みがき**や**うがい**をして

口の中の細菌のエサを減らしましょう！

#### メモ

歯の間を清掃した際、  
歯間ブラシなど  
についた少し白く汚れが付きま

同じ量で比べる  
歯の間の汚れは便より、  
**細菌数が多い！！**



お口の中をきれいにして過ごすことで、誤嚥性肺炎の予防につながります。  
歯みがき、うがいをしっかりして、毎日を過ごしましょう！