



## 肺炎で死なないために!! ～今や人生 100 年を楽しむ時代～

厚生労働省発表の死因順位別に見た年齢階級で、男女合わせて全体で見たとき肺炎は死因第 4 位なのですが、65～84 歳になると第 3 位に、また 90 歳以上になると第 2 位になります。  
つまり、最後は肺炎で亡くなるといっても過言ではないのです。

そんな肺炎の中で特に起こりやすいのが誤嚥性肺炎です。唾液や食べ物などが誤って気道内に入ってしまうこと、またそれらと一緒に細菌が入ってしまうことでも誤嚥性肺炎は起きてしまいます。

この誤嚥性肺炎を予防するためには、プロが行う口腔内の定期的なメンテナンス、お口の機能低下を回復させるトレーニングが効果的です。

裏面のチェックリストでチェックしてみてください



## 定期的なメンテナンス続けて

誤嚥性肺炎を予防するためできること1つ目は！！

ズバリ定期的なメンテナンスです。

定期的メンテナンスを行い、お口の中をきれいに保つことで誤嚥性肺炎の予防だけでなくムシ歯や歯周病も防ぐことができるので健康を保つことにもつながります！この新聞をご覧いただいている方はメンテナンスの大切さを十分ご理解して頂いていると思います。引き続き、健康(健口)のためにメンテナンスを続けてください。



## ★ トレーニングを行う

誤嚥性肺炎を予防するためにできること2つ目は！！

トレーニングでお口を健康な状態へと維持、回復させましょう。

加齢によって舌や唇、頬の筋力が衰え、飲み込む力も弱くなっていきます。そのため、誤嚥性肺炎を予防するトレーニングを行う必要があります。

「唾液の分泌の促進させる」「お口・舌の動きをスムーズにする」「飲み込むパワーをつける」「噛むパワーをつける」「滑舌をよくする」「舌のパワーをつける」などを目的としたトレーニングがあります。どれも短時間でできるので、日々の生活に取り入れやすいです。

まだ若いから私には必要ないと思っていらっしゃる方、お口の働きを維持しつつ、お口の中からアンチエイジング始めてみませんか？



右の図のチェックリストに**1つ**でも当てはまる方は**要注意**です。  
 保険内で簡単に受けることができる検査があります。  
 所要時間15分～30分程度ですぐ結果もわかるため一度受けてみませんか？(約 1,200 円)

下記のトレーニングを行ったことで**若返った**という方や

機能が改善されて**食事が楽しめる**ようになったという方

たくさんいらっしゃいます！

詳しくは担当衛生士または受付まで♪

## 例えばこんなトレーニングあります！

あいうべ体操 ～舌&唇のトレーニング～



おもいっきり口  
を大きくあけて

ア～♪



おもいっきり口  
を大きく横に広  
げて

イ～♪



おもいっきり唇  
を前に突き出し  
て

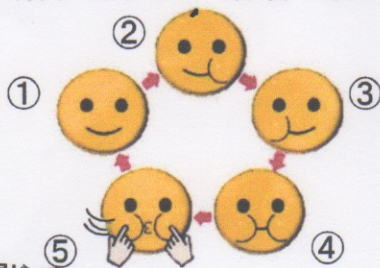
ウ～♪



おもいっきり舌  
を前方に突き  
出して

べ～♪

頬ふくらまし ～頬/唇の筋トレ～



- ① 口を閉じて
- ② 左の頬をおもいっきり膨らませる
- ③ 右の頬をおもいっきり膨らませる
- ④ 両頬をおもいっきり膨らませる
- ⑤ そのまま両頬を指で押して『ぶ～』と音をたてる

## 編集後記

暖かい日が増えてきましたね。いかがお過ごしですか？  
 さて、今回の山田歯科通信では、誤嚥性肺炎について説明をさせていただきました。

また、久しぶりにレシピもご紹介させていただきました。  
 本棚も復活しましたので気になる本がありましたら、ぜひ手に取ってご覧ください。

それではまた次号でお会いしましょう♪

## 誤嚥性肺炎をまねく

### 5つのチェックリスト

- 食事中にむせることがある
- 食べこぼしが増えた
- 噛めないものが増えた
- 発音がはっきりしない
- 治療中に水を溜められない

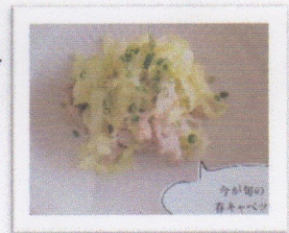
1つでも当てはまったら要注意！

## 治療中のやわらかレシピ

### 豚肉とキャベツの蒸し煮

材料(二人分)

- 豚肉(しゃぶしゃぶ用)・・・180g
- キャベツ・・・1/4 個
- たまねぎ・・・1/4 個
- 塩・胡椒・・・少々
- 酒・・・・・・・・大さじ4
- ポン酢・・・・小さじ2
- 小ねぎ・・・・2本



作り方

- ① キャベツは5mm 幅の細切りに、たまねぎは薄切りにします。
- ② 鍋にキャベツ、たまねぎ、豚肉を順に重ね、塩・胡椒を振ります。これを3～4回繰り返します。酒を振り、蓋をして中火にかけ、蒸気が上がってきたら弱火で8分蒸し煮にします。
- ③ 火からおろし、ポン酢をかけ、ざっくりと混ぜ合わせ、小口切りした小ねぎを散らしたら出来上がり♪

NICO4 月号より引用