

口は健康のもと Vol.109

誤嚥性肺炎を防止し健康長寿を ～口の中の清潔さを保つ～

前回、義歯清掃の重要性についてお話ししました。「丁寧な清掃を日常化することで結果的に清潔な義歯を長く使用できる」といった内容でしたが、実はそれだけではありません。お口の中が不潔な状態になっていると寿命を縮めかねないのです。

ご高齢の方は嚥下機能が低下するため、飲み込む時に誤って気管に入りやすくなります。この際に、ご自分の歯や義歯について「プラーク」と言われる「細菌と食べかすの塊」が「誤嚥性肺炎」を誘発する可能性があります。肺炎は、特にご高齢の方では死亡原因の上位にランクされる危険な病気です。嚥下機能を向上させることは難しいため、対処方法としては「プラーク」の除去が一番です。特別養護老人ホームに入所されている方のお口の中を定期的にクリーニングすることで、肺炎の発生率が著しく減少したことが報告されており、これを証明しています。

ご自分の歯と義歯をしっかりと清掃して、健康長寿を目指してください。そのためには、定期的に歯科医院でチェックしてもらうことが必ず助けになるはずです。私たち歯科医師も、皆さんの快適な暮らしのお手伝いをしたいと思っています。



奥羽大学歯学部附属病院
総合歯科 講師 松村 奈美

