

口は健康のもと Vol.120

口腔ケアで全身元気 ～誤嚥性肺炎防止にも効果～

我々が食べ物を飲み込むときには、喉仏（のどぼとけ）が上にあがります。喉仏にはいくつかの筋肉が付いていて、下の顎が上の顎によって固定されると、喉仏を引き上げる筋肉に力が入ります。そのためには上の歯と下の歯をかみ合わせていないと、その筋肉に力が入らず、飲みこむことが難しくなります。また、お口の中の天井部分（口蓋）に舌が触れずに呑み込む行動も難しいことです。飲み込むときには天井部分に対し、舌が波打つような動きをします。この動きによって食物を喉の奥へと送り込むわけですが、この動きと、先ほどの喉仏の上への動きは連動しています。この無意識の連動した動きのことを嚥下（えんげ）反射といいます。この嚥下反射がうまく機能しないと、唾液や飲食物が誤って気管支や肺に入ってしまう誤嚥（ごえん）が生じやすくなります。さらに歯磨きが不十分で、お口の中が不衛生な状態で誤嚥が起こると、肺炎になるリスクが高まります。体の健康と美味しく食べるためには、普段から舌や喉の筋肉を鍛える嚥下体操や、かみ合わせを整えお口の中を清潔にする口腔ケアが重要だとされています。

気になることは歯科医師にご相談ください。



奥羽大学歯学部附属病院

総合歯科 講師 門倉 弘志

