

# むせ予防で肺炎を防ごう

飲み込む力が弱くなって、飲食物などが誤って気管に入ることを『誤嚥』と言い、口腔内の細菌が肺に入って、誤嚥性肺炎を起こすことがあります。この誤嚥した物を吐き出そうとして、起こるのが『むせ』です。飲み込みを良くして、むせを予防し、肺炎を防ぐことが重要です。  
\*のどを詰まらせる『窒息』も飲み込む力の低下が原因です。



## お口の中を清潔にしよう

誤嚥性肺炎を防ぐためには、口の中の細菌を減らすことが大切です。

寝ている間、知らずに、だ液を誤嚥していることが多いため、飲食の際の『むせ』だけを注意しても不十分です。就寝前の歯みがき等が重要です。

### 歯みがきのコツ

歯ブラシを、歯の1本ずつに当てて、小刻みに動かしてみがく。

### 歯ブラシの選び方

ブラシ部分が小さく、やわらかめのものを選びましょう。

### 歯以外も清潔に

細菌は、歯だけでなく舌や頬の内側などにも付着しています。毛先の柔らかい歯ブラシで、舌や頬の内側も軽くみがいてみましょう。

### 入れ歯の方

入れ歯を外した後の歯ぐきもみがきます。

### 入れ歯のお手入れ

入れ歯専用ブラシなどで、きれいに水洗いしましょう。

入れ歯の保管時は水に浸しておきましょう。

\*入れ歯洗浄剤の使用も効果的です

\*歯磨き粉は使わない

## お口の渇きに注意しよう

だ液には細菌を減らす効果があります。だ液が少なく、いつも口が乾いた状態だと、細菌が繁殖し易く危険です。だ液腺マッサージで、お口の潤いを保ちましょう。

### だ液腺マッサージ

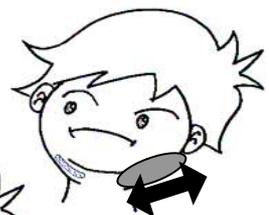
「だ液腺」を手でマッサージすると、だ液（つば）が作られ、お口の中に出てきます。



耳の前



あごの真下



あごの内側

# 飲み込みを良くする体操をしよう

誤嚥<sup>ごえん</sup>した飲食物などのカスに、細菌が付着して増殖すると肺炎の原因となります。肺炎を防ぐために、飲食の際の『むせ』をなくすように、飲み込みを良くすることが重要です。お食事の前にやると、より効果的です

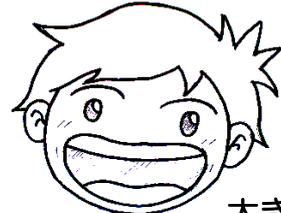
## 口の体操



頬を上げて  
にっこり

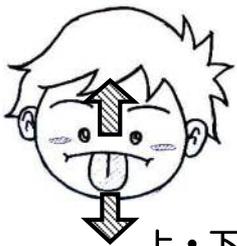


あっぷっぷ

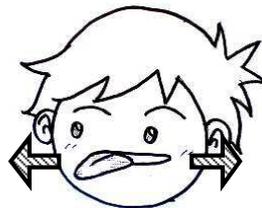


大きく  
目・口を開く

## 舌の体操



上・下



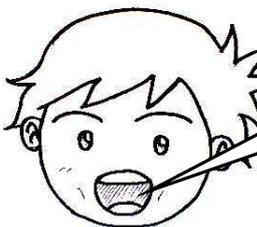
左・右



右回し  
左回し

## ぱ・た・から 体操

ひと息の間に、できるだけ早く発音することで、舌やのどやあごの体操になります。



ぱ・ぱ・ぱ...

た・た・た...

か・か・か...

ら・ら・ら...

## 飲み込み体操



ゴクン

口に何も入っていない状態で、自分のだ液（つば）を何回か繰り返し飲み込み、飲み込みの体操（空嚥下<sup>からえんげ</sup>）をします。

少ない時間で、何回も飲み込めるように練習して、『飲み込み』を良くしましょう。