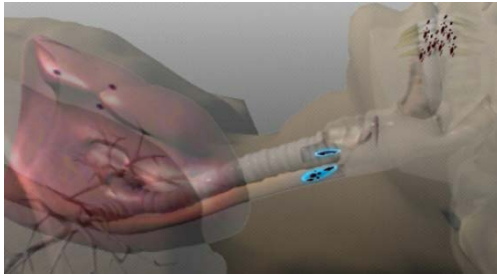


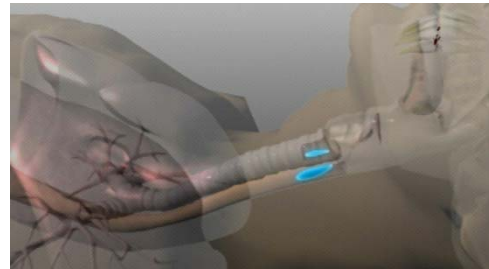
口腔ケアで肺炎予防

被災後の不規則な生活（睡眠不足など）や栄養状態の悪化、口腔衛生状態の低下、義歯の紛失などが重なり、肺炎を起こしやすくなることが知られています。阪神淡路大震災、中越・中越沖地震での経験から、口腔ケアによる予防効果が示唆されています。特に高齢者の方では、嚥下（飲み込み）に障害を有する場合が多く、就寝中にムセなどの症状もなく唾液が気管に入り込み（＝誤嚥）、肺炎を起こすことが明らかになってきました。

歯磨きをしないで口が汚れている場合

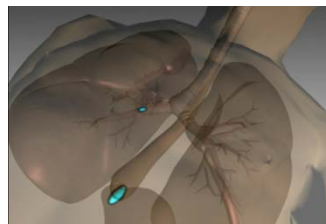


歯磨きをして口がキレイな場合



このように、口腔ケアで口を清潔にしておくと、誤嚥しても肺炎を起こしにくくなります

きれいな唾液では誤嚥しても肺炎を起こしにくい！



水の使用を最低限にしなければならない被害地域の方の口腔ケア

- **含嗽可能な自立度のある高齢者の場合**（口角炎や乾燥による粘膜あれがあるため、まず口唇を水でぬらす）
 - ① 最低限度（おおよそ2回ほど）嗽ができる水（約30-40ml）を用意
 - ② 別のコップに最低20mlほどの水を用意し、歯ブラシを濡らしその歯ブラシについた水で口内を加湿（十分濡らす）
 - ③ こまめに歯ブラシを②の容器で水洗いしながら歯磨きを繰り返す。最後に①で嗽をして終了（嗽は一度に多量の水を含むよりも「少量ずつ口に含んで吐き出す」を繰り返す方が効果的です）
 - **含嗽ができない要介護者や嚥下障害者などの方の場合**（まず、口唇や口内の乾燥部位を水で濡らして加湿する）
 - ① 30ml程度の水の入ったコップAとBを2つ用意
 - ② 歯ブラシを水で濡らし、その歯ブラシについた水で口内を加湿しながら歯磨き
 - ③ 歯磨きをしながら口内の汚染物を布（ガーゼ）やティッシュで回収する（ガーゼやティッシュがなければ、台所のスポンジのかけらをカットして代用ください）
 - ④ こまめに、歯ブラシを①のAコップ（洗い専用）で水洗いしながら、もう一つのBコップ（Aで洗ったら、Bでキレイな水でゆすぐ）に歯ブラシをつけてキレイな水がついた歯ブラシで歯磨きを繰り返す
 - ⑤ 最後に口内の汚染物を回収し終了。リップクリームがあれば口唇に塗布
- ※ 通常の歯磨き剤を使うと水が多く必要です。基本的に歯磨きは水で十分ですがイソジンや歯科支援隊からの洗口剤があれば洗浄コップに微量添加するとよいです。また、口腔保湿剤があれば口内乾燥が緩和されます。
- ※ 高齢者や嚥下障害者は、口内を拭くだけでは肺炎リスクが高くなります。

(社) 全国在宅歯科診療・口腔ケア連絡会