

榛原総合病院 だより 10

2022
第204号

インフルエンザ予防接種について

今年度のインフルエンザ予防接種について、11月からの実施を予定しております。予約受付開始日、接種開始日などの詳細につきましては、決定次第、ホームページや院内掲示等でお知らせいたしますので、ご了承ください。

リレーでお届け病気の話 「誤嚥性肺炎」について（歯科衛生士のお話）

ごえんせいはいえん
泉地・大石・高橋・長嶋

今回は、管理栄養士からバトンを受け取り“歯科衛生士”の立場から誤嚥性肺炎予防の口腔ケアについてお話しします。

★誤嚥性肺炎にならないように

口腔内には300種類の細菌が数千億個以上も存在しています。歯磨きをしないで放置すると口腔内の状態が悪くなり細菌の数が1兆個近くまで増えてしまうと言われていています。健康な時は細菌による影響は大きくありませんが、抵抗力が低下し、老化による口腔内の環境が変わってくると、細菌にとっては住みやすい環境となり、細菌が増加し様々な悪影響を及ぼすことになります。誤嚥性肺炎はその悪影響の大きなひとつです。まずはなによりお口の中を清潔にすることが重要になります。

★口腔ケアの基本

毎日の歯磨きで口腔内の細菌を減らしましょう。

- ①自分で洗面所で歯磨きを行う。洗面所に行けない場合はできるかぎり座位で、ベッド上で行う場合も上半身を起こして行います。
- ②口をゆすぎ食べカスを除く。口をゆすいだり、うがいが出来ない場合は水で濡らした柔らかい歯ブラシやスポンジを使うと良いでしょう。
- ③ブラッシング：奥歯から手前に、小刻みに歯ブラシを動かします。歯垢のたまりやすい歯の付け根、かみ合わせの部分は念入りに行いましょう。歯間ブラシなどで歯と歯の間もきれいにします。
- ④舌の表面の舌苔（舌の表面に付着している白っぽい垢）を柔らかい歯ブラシや舌ブラシで奥から手前にかき出します。
- ⑤仕上げ：口をゆすぐ、またはスポンジで清拭をします。

<注意点>

*誤嚥しやすい方は、うがいやスポンジに含ませる水の量に注意しましょう。

*寝たきりの方は顔を横に向けて行います。*麻痺のある方は麻痺側を上に出します。

★義歯がある方、使用している方

- ・食べ物が口の中に残りやすいので毎食後外して洗い、口をゆすぎましょう。
- ・夜間は細菌の繁殖を防ぐために外して就寝しましょう。
- ・定期的に義歯洗浄剤につけましょう。

今回をもって、6月号からリレーでお届けしました「誤嚥性肺炎について」のお話は終了いたします。最後まで読んでいただき、ありがとうございました。是非、ご参考にしてください。

<おねがい> 受診の際には、必ず『おくすり手帳』をご持参ください。