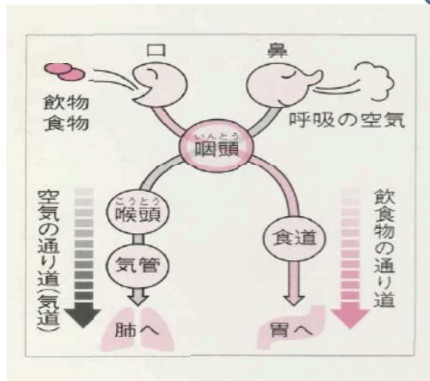


誤嚥性肺炎を予防しよう

誤嚥 ≠ 誤嚥性肺炎

健康な人でも誤嚥を起こします。
吐き出す力や体力があるので肺炎にはなりません。
良く噛んで、唾液をだして、窒息に気を付けましょう。

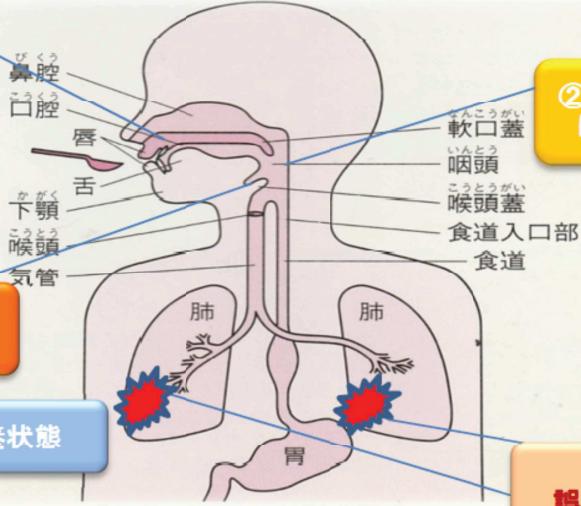


咽頭は「交差点」

食べ物: 口 ⇒ 咽頭 ⇒ 食道 ⇒ 胃
呼吸: 鼻(口) ⇒ 咽頭 ⇒ 喉頭 ⇒ 気管 ⇒ 肺

食べ物・唾液が気管に侵入
↓ ↓
肺に達して炎症 気管に詰まる
↓ ↓
誤嚥性肺炎 窒息

① 口腔内が不衛生



② 舌・のどの筋肉低下により、誤嚥

③ 呼吸筋の低下により誤嚥物を吐き出せない

④ 低栄養状態

炎症・誤嚥性肺炎

「摂食・嚥下障害の患者さんと家族のために」第2版 改編

- ポイント!**
- ・ お口の中を清潔に! .. 歯も義歯も舌や頬もきれいにする。
 - ・ * 一般高齢者65歳以上で入れ歯の手入れを毎日しないと、過去1年間の肺炎リスクが**1.3倍**高かった!
75歳以上の人に限ると**1.58倍**高かった!
 - ・ 呑み込みの筋力を付けよう! .. 舌や頬の運動をする。
 - ・ 誤嚥しても吐き出す力を身に付けよう! .. 机等に手を付き、お腹に力を入れて『ハッ! ハッ!』と声をだす。
 - ・ 良く噛んで栄養を摂り、体力を付けよう! .. 奥歯で噛めるようにする。