



お口元気でからだも元気♪

防ごう！誤嚥性肺炎

多くの方が加齢とともにお口の機能が低下していきます。お口の機能が低下すると、食べ物をうまく飲み込めず、食べ物やお口の中の細菌が肺に入り、誤嚥性肺炎を引き起こしてしまいます。また、食べづらくなることで食欲がわかず、栄養状態が悪くなり免疫力も低下してしまいます。「食べることは生きること！」ということで、ぜひお口の健康を維持して元気に過ごしましょう。

1. お口の健康チェック

質問の該当するところに○をつけて、合計の点数を出しましょう

質問項目	はい	いいえ
①半年前と比べて、かたいものが食べにくくなった	2	
②お茶や汁物でむせることがある	2	
③義歯を使用している	2	
④口の渇きが気になる（唾がネバネバする）	1	
⑤たくあんくらいの硬さの食べ物が噛める		1
⑥1日に2回以上は歯を磨く		1
⑦1日に1回以上は歯科医院を受診している		1

合計点数が
3点以上の場合、
かかりつけの歯科医師
にご相談ください。



引用：東京大学高齢社会総合研究機構 一部改変

2. 誤嚥性肺炎予防のポイント

● 歯と歯の間を磨きましょう

歯ブラシをしても、歯と歯の間は見えない汚れがたまっています。デンタルフロスや歯間ブラシを使って取り除きましょう。歯間ブラシは歯の隙間に合ったものを選びましょう。



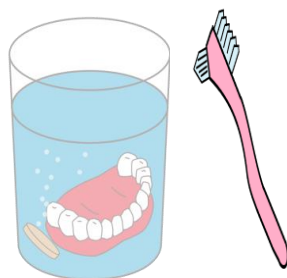
デンタルフロス



歯間ブラシ

● 入れ歯を清潔にしましょう

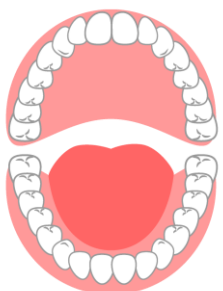
入れ歯は入れ歯専用ブラシで金具の部分も磨きましょう。寝ている間に歯肉を休ませるために、入れ歯は外して洗浄液に浸けておきましょう。



*歯磨き粉は入れ歯を傷つけるため使用は控えましょう

● 歯磨きは1本ずつ丁寧に

歯ブラシは、小さいヘッドを選ぶと小回りがきき磨き残しができづらくなります。歯と歯肉の境目、奥歯、かぶせ物の下部は汚れが溜まりやすいです。歯ブラシを小刻みに動かすことがコ



● 舌の汚れも取り除きましょう

実は、口の中で一番汚れているのが「舌」です。舌にある白い汚れにはたくさんの細菌がいます。口臭の原因にもなります。歯ブラシで奥から手前に磨きましょう。舌専用ハブラシを使う

