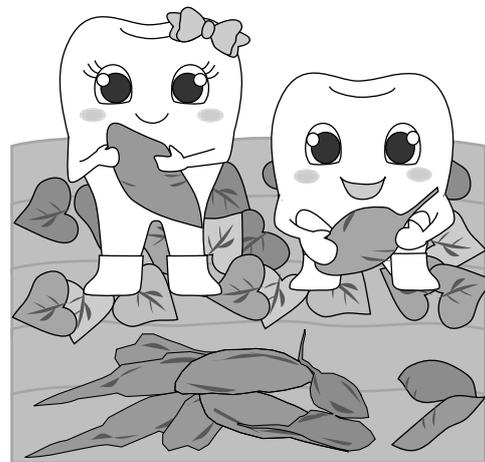


皆さん、こんにちは！ いかがお過ごしですか？
 津谷歯科医院、院長の津谷良です。

今月は『摂食嚥下④』として、不顕性誤嚥についてご紹介します。誤嚥は飲食物などが胃ではなく、誤って気管に入ってしまうことです。通常咳反射によって、むせることで異物を気管から吐き出しますが、これは『顕性誤嚥』と呼ばれます。一方、誤嚥しても咳反射のみられない『不顕性誤嚥』と呼ばれるものがあります。不顕性誤嚥は、飲食物や少量の唾液が気付かないうちに気管に入るもので、食事中や夜間の睡眠中にみられます。要介護の方では、神経麻痺や筋力の衰えにより気管の感覚が鈍くなることと、嚥下反射の低下の2つが主な原因となり、むせなどの自覚症状がありません。誤嚥によって口腔内の細菌が気管に入り、肺炎を引き起こします。肺炎は高齢者の死亡原因第3位でもあり、予防が大変重要です。



健常者にもみられる不顕性誤嚥

誤嚥性肺炎は口腔内の歯周病菌が主な原因と言われています。実は不顕性誤嚥は誰にでもみられるものですが、健常者では口の中が清潔に保たれているため肺へ入る細菌の量が少なく、免疫機能が正常なことから肺炎になりません。しかし要介護の高齢者では免疫力が低い上、下記のような理由で、口腔内の細菌が大繁殖しやすい環境にあります。

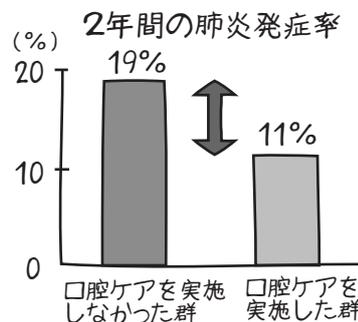
1. 自分で歯を磨けない・入れ歯を洗浄できない
2. 唾液の分泌量が少なく食べかすを洗い流せない
3. 経管栄養等で口から食事をとれないため食べる(咀嚼する)ことで働く自浄作用が機能しない

肺炎の症状もわかりにくい・・・

不顕性誤嚥による肺炎の場合①発熱、②頻繁に咳き込む、③痰の量が多くなるといった典型的な症状がみられません。その上、本人からの訴えも明確でないことが多いため診断治療が遅れがちになります。食欲低下、慢性的な微熱、会話が減る、普段と比べて元気がないなどの異変に気付いたら、その時点で積極的に肺炎検査を受けることをおすすめします。

不顕性誤嚥の対応方法

肺炎になってしまった場合は、抗生物質による治療を行います。再発を繰り返して耐性菌を生じやすいというリスクがあります。顕性誤嚥の場合なら口腔リハビリや嚥下訓練という対応方法もありますが、睡眠中の不顕性誤嚥には、あまり効果を期待できません。それよりも口腔ケアを行って口腔内の細菌数を減らす方が効果的です。過去に行われた複数の研究結果から、口腔内を清潔にすれば4割の誤嚥性肺炎を予防できることがわかっています。



普段から口腔内細菌を減らすため①入れ歯は毎食後きれいに清掃する、②舌苔ブラシで舌もきれいにする、③入れ歯は外して寝る、④うがいの時の水量は少なくするなどの点を心がけましょう。そして誤嚥性肺炎を予防するため、歯科衛生士などによる専門的な口腔ケアを定期的に行うことをおすすめします。

◆要介護の高齢者には不顕性誤嚥による肺炎を繰り返すことがあるので口腔ケアの実施を！◆

口腔ケア新聞の発行にあたって

ここ数年、外来患者さんやそのご家族から訪問診療のお問い合わせやご依頼を受けるケースがとて増えてきました。小さなご病気されてしまったことがキッカケで、寝たきりになってしまわれたりして、「いつもお元気でいいですね」と話をしていただけなのに・・・。そんなことが続いたので、これは本格的に訪問診療に取り組まなければいけないかなって、強く思うようになりました。

そこで取り組みの一環として、要介護者の歯と口に関する情報を地域の介護に携わっている方にお届けしようと考え、口腔ケア新聞を毎月1回発行しています。

津谷歯科医院

診療時間 9:00～12:30/14:00～18:30
 (土曜日は16:30まで)
診療科目 歯科 小児歯科
休診日 木曜・日曜・祝祭日
院長 津谷 良
 岡山市中区海吉 1807-14