



今年の桜は少し早く満開を迎えそうです。新年度、心も身体もはずむ4月です。

野山に咲く花たちに思いを寄せて、春の風の乗ってお出かけしてみたいはいかがでしょう。

《栄養士/室岡》

今月は口腔ケア（お口のお手入れ）についてです。

高齢になると、上手に歯磨きができなくなったり、面倒に感じてしまったり…
お口のお手入れを手抜きしてしまうと、口の中の菌が増えてしまいます。
この状態で誤嚥（ごえん）してしまうと 肺炎になる確率が高くなり危険です。



開成町デイサービスセンターでは、昼食後、スタッフが側について歯磨きをしていただきますが、ご家庭でも声をかけたり、手伝ったり、毎日口の中を清潔にしておきましょう。

また、入れ歯が合わなくなり、食事をとるのに痛みや違和感があると食事量が減ったり、柔らかいものしか食べられなくなるなど、噛み合わせにも影響が出てきます。

誤嚥とは…

本来は食道を通して胃の中へ入らなければならないものが、誤って気管内に入ること。

通常は気管内に異物が入ると、人の防衛反応が働き、異物を外へ出そうとして咳などの反射が起きます。加齢や脳の病気などで障害がある方は、嚥下反射や咽頭反射（吐こうとする反応）、咳嗽反射（咳をする反応）などが鈍くなりやすいのです。この誤嚥により発症する肺炎を誤嚥性肺炎と言います。

