

肺炎は高齢者の死因の原因！

誤嚥性肺炎を予防する口腔ケア

フレイル（虚弱）

オーラルフレイル…（口の虚弱、フレイル進行の1つ）

口腔機能低下

機能低下を放置すると…

心身機能低下

誤嚥性肺炎になる可能性があります！
 誤嚥性肺炎…食べ物などを飲み込むときに誤って気管に入ってしまうことを誤嚥と言ひ、この時に細菌も一緒に入りこみ肺炎になる状態です。
ポイント むせが起きず、気づかれにくい不顕性誤嚥（サイレントアスピレーション）。睡眠中にも無意識のうちに唾液等が入りこみ肺炎を引き起こします。

要介護状態
 （身体機能障害）になる可能性があります。

予防1 ▶ お口の体操等で嚥下機能の低下を予防！（下記参照）

唾液腺マッサージ～唾液の分泌を促します～

耳下腺



舌下腺
顎下腺

耳下腺



耳の前側を4本の指で、後ろから前へ回す

顎下腺




親指で顎の内側を沿うように押す

舌下腺



親指で顎の下から、舌を押し上げるように押す

パタカラ体操～発音による口のまわりの運動です～**パ・タ・カ・ラ**と発声しましょう！



唇を閉じて食べこぼさないようにする運動……………**パ**

食べ物を押しつぶす、飲み込みを上手にする運動………**タ**

食べ物をスムーズに食道に運ぶようにする運動………**カ**

食べ物を喉の奥に運ぶようにする運動……………**ラ**

予防2 ▶ 食事の時の注意！

一口30回が目標です！
 しっかり噛んで、食事に集中する



顎をひいて少し前かがみで！
 姿勢や首の向きに注意する



予防3 ▶ 口を清潔に保つ！

歯（口）を清潔に保つことは、むし歯・歯周病予防の他、肺炎予防に有効です。
 丁寧なブラッシングを心がけましょう！



健康長寿お口の元気度チェックを受けトレーニング方法を実践しましょう！