

8月28日の学習会の様子です

テーマ:「誤嚥性肺炎予防と口腔ケアについて」

今年の夏は青森県も含めて酷暑が続き、体調管理はいつも以上に気になります。皆さんの中にも夏バテをしている方がいるのではないのでしょうか？あまりにも暑いと、美味しいものを食べた後、日々の口腔ケアも簡単に済ませてしまおうと思いがちですが、長い人生の中で毎日、好きな物を食べる為には口腔ケアも大事です。高齢者の約7割が発症する誤嚥性肺炎は口腔内の細菌が原因でおこります。「8020」を達成する為には、「歯の喪失をいかにして防ぐか」がポイントです。自分の歯で食事をするためにきちんとした方法で口腔ケアをしましょう。市販品の口腔ケア商品も沢山ありますので、ぜひ、利用しましょう。

唾液を出すマッサージを寝る前にしましょう。

a. 耳下腺への刺激



人差し指から小指までの4本の指を頬にあて、上の奥歯あたりを後ろから前へ向かって回す。(10回)

b. 顎下腺への刺激



親指を頤の骨の内側の柔らかい部分にあて、耳の下から顎の下まで5ヶ所くらいを順番に押す。(各5回ずつ)

c. 舌下腺への刺激



両手の親指をそろえ、頤の真下から(各5回ずつ)手を突き上げるようにグーッと押す。(10回)



口腔ケアで高齢者の肺炎予防

実際に口腔ケアを実施した人たちと口腔ケアを実施しなかった人たちを比べると、肺炎の発生率は、およそ50%減少させる効果がありました。

お暑い中、9人の方のご参加でした。9月も元気にお会いしましょう！