



「飲みにくさ」気になりませんか？



「近頃よくむせるようになった」「飲み込みにくさを感じている」という方はおられますか？飲み込む機能に影響を与える筋力の変化は50～60代から始まってきます。そこで、元気に歯科医院に通える『今』から肺炎予防のために少しずつ気をつけ、飲み込む機能を維持していきましょう。

「むせ」はなぜ起きる？

「むせ」とは、気管に余分なものが入らないように働いている、からだの防御機能です。

気管に誤って食べ物や飲み物、唾液が入り込みそうになると反射的に「ゴホン、ゴホン」とむせます。食べ物や唾液と一緒に気管から肺へとバイ菌が入らないように、気管から追い出し、守っているのです。

私たちは生まれつき体を守る本能である「むせる力」を持っています。

「むせやすい」とはどういうこと？

年齢とともに、舌やのどの筋力が衰えたり、からだの筋力が落ちて姿勢が悪くなると、唾液や食べ物、飲み物が気管のほうへと入りやすくなります。そのたびに防御機能のむせが起きるので、「近頃むせやすいな」と感じるようになるのです。防御機能の働いているここまでは良いのですが、この状態がもっと進むと、問題が大きくなります。ノドの筋肉がさらに衰えて、むせる防御機能がうまく働かなくなり、食べ物と一緒にバイ菌が気管からスルリと入り込んでしまうのです。これが原因で起こる肺炎が『誤嚥性肺炎』。高齢者が寝たきりになってしまう一因として注目されている、とても怖い病気です。

予防のためには…??

お口の渇きを改善しましょう！！

水分はこまめに摂りましょう

トイレの回数を減らそうと水分を控えると、お口が渇きやすくなります。水分はこまめに摂りましょう。



唾液腺を刺激して分泌を促します

口の周りには、耳の斜め前にある耳下腺、舌の付け根にある舌下腺、下あごの骨の内側にある顎下腺の3つの唾液腺があります。ここを軽く押ししたりマッサージすると、唾液が出てきます。



減らせる薬はありませんか？

日常的に飲んでいる薬に、減らせるものがないか主治医に相談してみましょう。但し自己判断で勝手に減らすのは危険です。絶対にやめましょう。



保湿剤を使いましょう

さまざまなメーカーからお口の保湿剤がでています。香味のあるもの、無味なものなどお好みに合わせて選ぶとよいでしょう。当院でも販売しておりますので是非ご相談ください。

