



「飲み込みにくさ」気になりますか？

「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せんか？飲み込む機能に影響を与える筋力の変化は 50~60 代からはじまってきます。そこで、元気で歯科医院に通える『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。食べ物や唾液といっしょに気管から肺へとばい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、からだを守る本能である「むせる力」を持っています。

「むせやすい」ってどういうこと？

年齢とともに、舌やのどの筋肉が衰えたり、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。そのたびに防御機構のむせが起きるので、「近ごろむせやすいな」と感じるようになるのです。防御機能の働いている、ここまではよいのですが、この状態がもっと進むと、問題が大きくなります。のどの筋肉がさらに衰えて、むせる防御機構がうまく働かなくなり、食べ物といっしょにばい菌が気管からスルリと入り込んでしまうのです。これが原因で起きる肺炎が『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。

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。ジュースやスポーツドリンクはむし歯になるので、水かお茶を飲みましょう。

唾液腺を刺激して分泌を促します。

口の周りには、耳のななめ前にある耳下腺、舌のつけ根にある舌下腺、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。ここを軽く押しっ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。ただ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。

保湿剤をつかきましょう。

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。



お薦め！！

保湿剤

スプレータイプ