

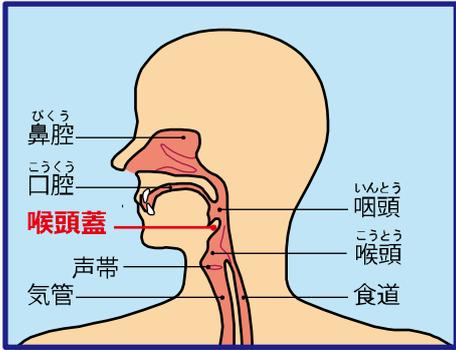


歯のはなし

食べ物を詰まらせて“肺炎”になるって本当!?

皆さんは食事中、食べ物が誤って気管に入り咽たことはありませんか？ このように誤って飲食物などが気管に入ってしまうことを「誤嚥」といいます。実はこの誤嚥が原因で“肺炎”を引き起こすことがあるのです。

そこで今回はこの『誤嚥性肺炎』についてお話しさせていただきます。



誤嚥が引き起こす肺炎とは？

先にもお話しましたが、口から入った飲食物はまれに誤って気管に入ってしまうことがあります。これは食道の隣の気管の先に“喉頭蓋”という蓋のようなものがついており、この蓋がうまく閉まっていない時に起きてしまいます。この時に誤って入ってしまった食べ物や唾液と一緒に、口の中の細菌が気管を通過して肺の中に入り込み、肺炎を引き起こしてしまうことがあります。

誤嚥性肺炎になりやすい人は？

食べ物が気管に入ったからといって必ずしも肺炎になるとは限りませんが、「加齢や病気が原因で飲み込む機能が低下している人」「寝たきりの人」「むし歯や歯周病が原因で口の中に細菌がたくさん住みついている人」「免疫力が低下している人」は、肺炎が引き起こされる可能性が高いと言えます。



誤嚥性肺炎を予防する方法

私たち人間は、加齢とともに飲み込む機能が衰えてしまうことは避けられません。

しかし、日頃からお口の中を清潔にし、口内細菌の数を少なくすることもできるのです。ここでは、私たちがお口の中を常に清潔に保つために、日頃からできることをご紹介させていただきます。

毎日しっかりブラッシング

毎日ブラッシングをして歯垢を取り除くことは、口内細菌を抑えるためにもとても大切です。歯ブラシでブラッシングする以外にも、デンタルフロスや歯間ブラシなども取り入れて行いましょう。

入れ歯をしっかりお手入れ

お手入れをあまりしていない入れ歯は細菌のかたまりです。入れ歯のお手入れが不十分だったりすると、口内細菌が増殖され、誤嚥してしまった時に肺に大量の細菌が入りやすくなってしまいます。日頃からお手入れをしっかりと、入れ歯を清潔にしておきましょう。

むし歯や歯周病をしっかりと治療

むし歯や歯周病のある人はきちんと治療しましょう。むし歯や歯周病の人は、ブラッシングをいくら頑張っても細菌の数はなかなか減少しません。まずはお口の中の細菌の発生源を抑えることが大切です。



お口の中の細菌をできるだけ抑え、細菌が肺に入り込まないように、お口の中を常に清潔に保つように心がけましょう。

クイズのこたえ

3 犬歯

人間の歯で最も寿命が長いのは「犬歯」と言われています。犬歯はほかの歯に比べて根が深く丈夫な歯で、ほかの歯が抜けても「犬歯」の場合は最後まで残っていることが多いのです。