



# 歯医者さんが教える 歯と口腔の健康管理

## 〔第27回〕 誤嚥性肺炎と口腔ケア

監修／歯学博士 鹿島 健司

日本人の死因の第1位をご存じでしょうか？昭和56年に当時1位だった

表1 平成23年以降の日本人死因

1位	がん（悪性新生物）
2位	心疾患
3位	肺炎
4位	脳血管疾患

た脳血管疾患を抜いて以来、ずっと死因の1位を続けているのは“がん”（悪性新生物）です。現在、日本人の2人に1人はがンを患い、3人に1人はがんで亡くなっています。

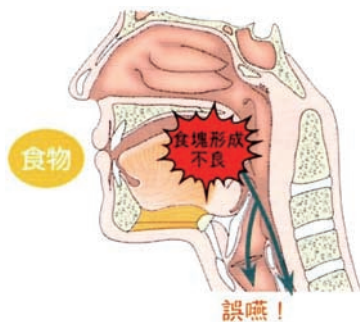
その後、脳血管疾患は昭和60年に心疾患と入れ替わって3位に、そして平成23年からは1位がん、2位心疾患、3位肺炎、4位脳血管疾患というようになっています（表1）。



写真1 誤嚥性肺炎のX線

肺炎は日本人の死因第3位、しかも亡くなる方の95%以上は65歳以上です。一般に“風邪をこじらせた肺炎になる”というイメージがありますが、実際はそうではなく、肺炎のうちの60～80%が誤嚥性肺炎なのです（写真1）。誤嚥とは、飲み込む運動がうまくいかなることで、本来、食道に入るはずの飲食物や唾液が、誤って気管に入ってしまうことを言います（図1）。

図1 食物が食道でなく気管の方に行ってしまう



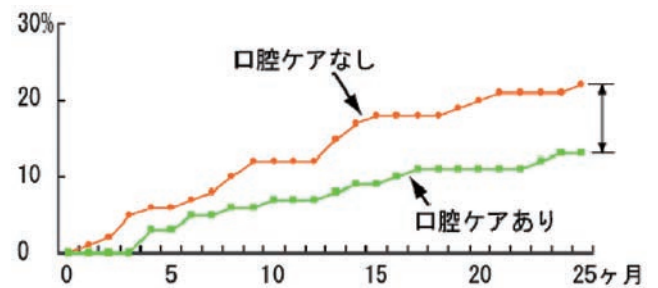
加齢に伴って免疫力・抵抗力が低下し、さらに唾液量が減少することで（種々の薬剤によっても唾液減少を来します）、口腔の清潔度が下がって各種細菌が繁殖してきます。

監修／鹿島健司（歯学博士）。1958年1月生まれ。かしま歯科医院院長 日本大学兼任講師。川口歯科医師会学術部長

さらにムセたり咳こんだりする反射が劣ってくるので誤嚥が起りやすい状況になってきます。すなわち高齢になるほど誤嚥を起こしやすくなり、その際に口腔の細菌が一緒に気管に入ってしまうことで、肺炎を引き起こすのです。

誤嚥性肺炎に対しては、前回お話した義歯の手入れを含めたお口のケア（口腔ケア）によって菌や粘膜等をしっかりと清掃して細菌を減らし、同時に摂食機能を高めることで食塊形成が良好になって高い予防効果があることが解っています（図2）。

図2 肺炎発症率



米山武義ら：要介護高齢者に対する口腔衛生の誤嚥性肺炎予防効果に関する研究、日本歯科医師学会会報誌より引用)

適切な口腔ケアによって口腔内の汚れは取り除かれ、唾液の分泌が促進され、自浄作用も働いて口腔内が清浄化されていきます。それゆえ、口腔や咽頭粘液が気管のほうに流れ込んだとしても、ただちに肺炎を発症する危険性が少なくなります。また、睡眠中に起りやすい不顕性誤嚥下というムセない誤嚥があり、それに伴う肺炎の原因菌の大半が菌周病菌であることが解っています。そのため、特に就寝前の口腔ケアは重要となります。口腔の乾燥に対しては専用の保湿剤が効果的なので、就寝前に応用することをお勧めします（写真2）。



写真2 お口の乾燥を防ぐジェルやリンス