

# 健康セミナー

## 肺炎を予防するためのお口のケア



令和7年 9月 10日 水曜日 13:30~14:30  
2階東病棟看護師 富永 美羽

## お口のケアの重要性

- ▶ 口の中を清潔に保つことで細菌の繁殖を防ぐ
- ▶ 誤嚥性肺炎のリスクを減らす
- ▶ 食欲や生活の質（QOL）の向上につながる
- ▶ むし歯や歯周病の予防にもつながる

# 誤嚥性肺炎とは

- ▶ 食べ物や唾液が誤って気管に入ること  
起こる肺炎
- ▶ 高齢者に多く見られる



- ▶ 口腔内の細菌が原因でなることが多い
- ▶ 飲み込みの力（嚥下機能）の低下が要因
- ▶ 寝たきりや持病がある人は特に注意が必要

## お口ケアの方法

- ▶ 丁寧な歯磨き（1日2～3回）
- ▶ 入れ歯は毎食後に外して清掃
- ▶ 歯ブラシやガーゼで舌の汚れを除去
- ▶ うがい（食後・就寝前）で口腔内を清潔に
- ▶ 保湿ジェルを使ったマッサージを行う



ここで1つマッサージの方法を紹介します

ぜひ手を動かして一緒にやってみましょう



## マッサージの方法

- ・唾液腺のマッサージ

顎の下：頬の骨の内側を指で優しく押す

耳の下：指を頬に当て上の奥歯あたりを後ろから前に回すように優しくマッサージします

顎の下：顎下の中央から上方向に親指で優しく押す

- ▶ それぞれ5～10回が目安
- ▶ 唾液腺を刺激することで唾液の分泌を促す
- ▶ 力を入れすぎず、心地よい程度の圧で行うことが大切
- ▶ 唾液の抗菌作用が高まり、口臭の原因となる細菌の増殖を抑えるので口臭予防にも効果的



# 食事中の誤嚥を防ぐ方法



## ▶ 食事の姿勢

- ・ 椅子に深く座り、足がしっかりと地面につくようにする
- ・ 姿勢が安定しない場合はクッションやタオルで調整する
- ・ 食事中は背筋を伸ばし、軽く前傾姿勢をとるのが望ましい

## ▶ 食事の食べ方

- ・ 一口量を少なく、ゆっくりとよく噛んで食べる
- ・ 飲み込む前に次の食べ物を入れない
- ・ むせやすいたべものは特に注意する  
(水分、とろみのないもの、硬いもの、  
パサパサしたもの、小さいもの、酸味の強いもの)

- ・ 飲み込むときに顎を引くことを意識する
- ・ 食事はリラックスした雰囲気、集中して食べる
- ・ 誤嚥性肺炎のリスクを避けるため食事後  
1 時間 3 0 分程度は横にならないようにする



お口のケアをして、肺炎を予防しましょう  
ご清聴ありがとうございました

