



日本歯科医師会のPRキャラクター「よ坊さん」
予防の大切さをみんなに伝えるお坊さんです。

誤嚥性肺炎

四大死因(がん・心疾患・脳血管疾患・肺炎)の1つでもある肺炎。

ごえんせいはいえん

中でも高齢者のかかる肺炎は誤嚥性肺炎が多いと言われています。



飲食物やだ液が食道ではなく、気管に入ってしまった時に口の中にいた細菌が、気管や肺に流れ込んで起きる肺炎を誤嚥性肺炎といいます。



症状

濃い痰が多くなる

高熱が出る

呼吸が苦しい

激しく咳込む

高齢者の場合外に出る症状が軽いにもかかわらず、肺炎が進行している事もあります



誤嚥しても咳の強さ・全身の体力・免疫力・誤嚥した物が清潔か不潔かによって、肺炎にならない場合もあります。食事の時にむせやすい方は特に気を付けましょう。そしてお口の中を清潔に保ちましょう。

のどの周囲の筋肉（飲み込む力）を鍛える体操

嚥下おでこ体操

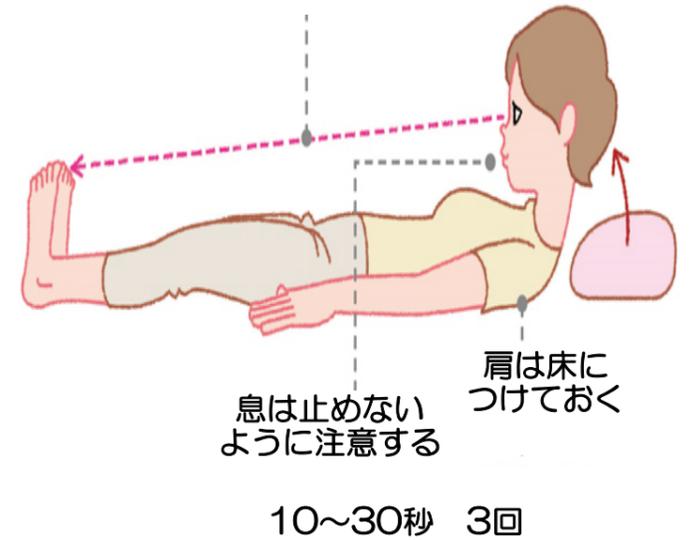
5秒キープ

おでこは下向きに



頭持ち上げ体操

目線はつま先を見る



栄養科からのお知らせ

血糖コントロールのための食事～糖尿病と歯周病～

毎日の食事で押さえておきたいポイント！！

- ①食物繊維をとってバランスよく(1日男性20g・女性18g以上)
食後血糖値の急上昇を抑制するのが食物繊維です。タンパク質、脂質、炭水化物のバランスを整えた上で食物繊維をとりましょう
- ②極端な空腹と食べ過ぎを防ぐ
“食事リズムの乱れ”は“血糖地の変動リズムの乱れ”
食事の間隔は5~6時間が理想。食事を抜くと極端な空腹状態になり、つい食べ過ぎて血糖値の急上昇につながります。
- ③糖質の適量を知る
理想のバランスは・・・

炭水化物	50~60%
脂質	20~30%
タンパク質	15~20%



口腔機能低下が全身不調につながります。
お口と歯は日々のセルフケアで健康に保てます。
体の健康の為に、歯磨きと定期健診を行いましょう。



白川病院歯科について、ご意見ご要望等がありましたら遠慮なくお申し出下さい。
TEL:79-0030(直通) Eメール:sirakawa@cronos.ocn.ne.jp

広報係 藤井 美代子