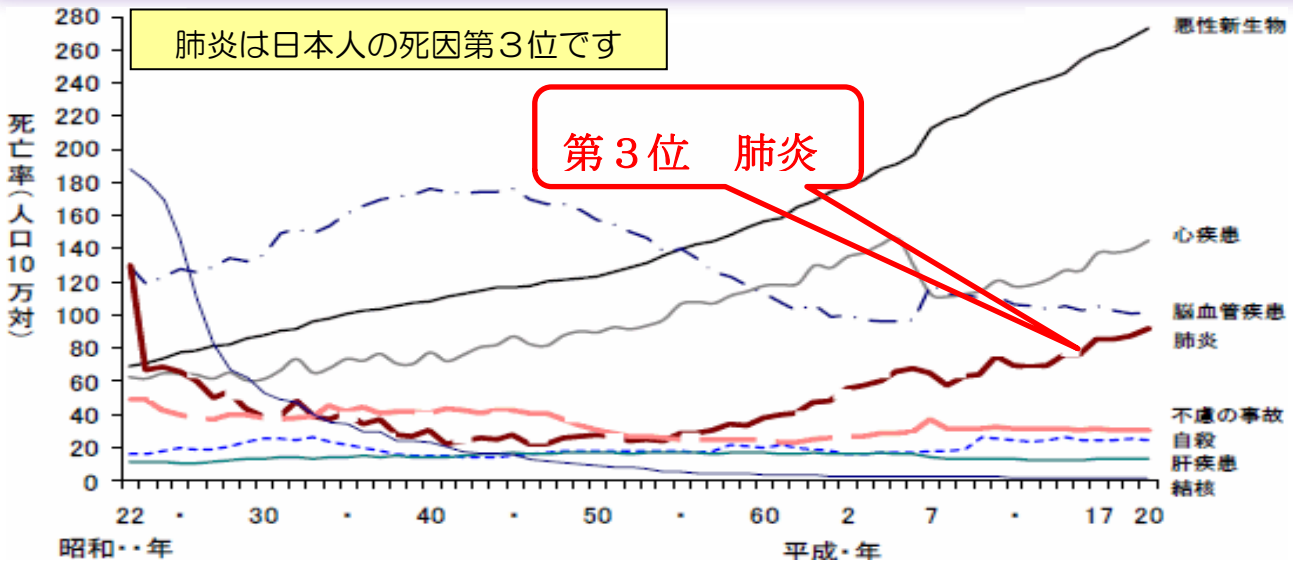
# カバシカ新聞

平成 30 年 2 月号
発行人：加賀歯科クリニック
住所：　足立区皿沼 1-16-7
お問い合わせ 03-3857-3450

# 肺炎は口腔ケアの予防が効果的です！

　私の往診で行っている施設でも、肺炎で亡くなる方が多いです。肺炎にはウィルス性の肺炎と、飲み込む力が弱くなり、食べ物が肺に入ってしまう誤嚥性肺炎（ごえんせいはいえん）の２種類があります。

　肺炎で亡くなる高齢者のほとんどは、誤嚥性肺炎と言われています。こうした誤嚥性肺炎は、お口や喉（のど）の周りの筋肉を強くする事で予防できます。筋肉は強化できるので、お口や首の周りの運動を毎日少しずつやっていく事で、きちんと飲み込む力がつき、食事を楽しむ事ができ、病気からも逃げられます。お口や喉の筋肉を鍛える始めとして、大きな声で歌ったり、他の人とおしゃべりを沢山することから始めましょう。カラオケなんかいいんですね。

　もちろん、お口の中を清潔にして、キレイにしておく事も予防になりますので、歯や入れ歯のメインテナンスを定期的にしておく事も大切です。