

## 誤嚥性肺炎(ごえんせいはいえん)について

この度の「平成28年熊本地震」において、お亡くなりになられた方々のご冥福をお祈りするとともに、被害に遭われた皆様に心よりお見舞いを申し上げます。まだまだ復興には時間がかかりますが、杉村歯科に通ってくださる患者様が以前と変わらず来院してくださることを心よりお待ちしております。

今回はこの大地震後に問題となった『誤嚥性肺炎』についてお伝えしていこうと思います。

この度の大地震で多くの方が避難生活を送られました。杉村歯科の向かいにある武道館も避難場所となっており、歯科医師会からの要請で一度現状を把握するために伺ったところ、他県の歯科医師の方がボランティアで来られたようで、口の中の汚れが原因で発症する『誤嚥性肺炎』に注意を呼びかける張り紙がされていました。

## 誤嚥性肺炎とは...

誤嚥性肺炎は、細菌が唾液や胃液と一緒に肺に流れ込んでしまうことで起こる病気です。高齢者の肺炎の70%以上が誤嚥に関係していると言われ、高齢者の死亡原因となっています。発熱、せき、喀痰など通常の症状を訴えないことも多く、なんとなく元気がない、倦怠感を訴えることもあります。食事時のむせこみ、常に喉がゴロゴロ鳴っている、唾液が飲み込めない、食事に時間がかかる、タンが汚いなども疑わしい症状です。また、酸素低下をきたし、重症の呼吸不全になることもあります。



今回、誤嚥性肺炎は冬に多くみられる病気にも関わらず、大地震後多くみられたのは、長引く避難生活で口腔内のケアがおろそかになってしまった人が多くいらっしゃったのが原因です。誤嚥性肺炎を引き起こさないためには、避難生活でも歯磨きなどの口の中のケアがとても重要なのです！

## 水が少ない・無い時のお口のケア

### 歯磨き

- 歯磨き粉は使わないで歯ブラシだけで磨く！
- 歯ブラシに付いた汚れはティッシュで拭き取りながら磨く
- 歯ブラシがない場合はハンカチ・ガーゼ・ティッシュを指に巻きつけ、歯や舌をぬぐう

### その他

- お口の中の乾燥に注意！唾液をたくさん出すために食べ物はよく噛んで！
- 甘いお菓子の食べ過ぎに注意する

### うがい

- コップ3分の1ほどの水を2回に分けてぶくぶくうがいを行うだけでも十分！
- 水がない時は、お茶でうがいをするのも効果的！！

### 入れ歯

- 入れ歯もお口に入れるものなので歯ブラシで丁寧に磨く
- 水洗いできない時はハンカチ・ガーゼ・ティッシュで拭き取る

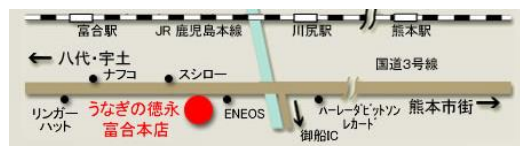
## 何処？そこ！行ってみたい(隊)

今回は富合町の国道3号線沿いにある『うなぎの徳永』さんをご紹介します！この日は杉村歯科の歓迎会で利用させていただいたので個室がある正面向かって左側の建物で会席料理をいただきました。

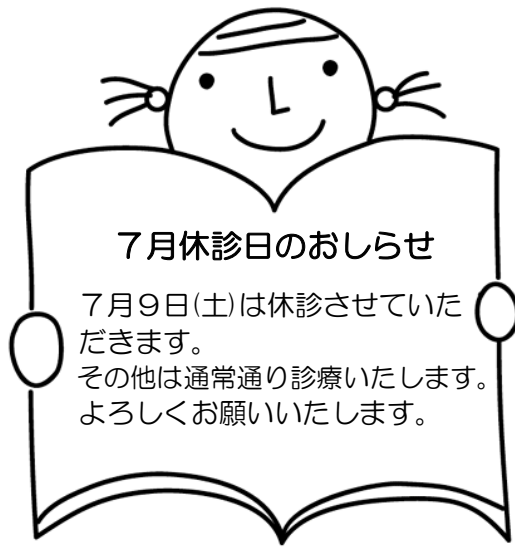
うなぎの蒲焼はもちろんのこと、うなぎを卵で巻いたう巻き玉子、天ぷら、茶碗蒸し、お吸い物、デザートなど種類も豊富でお腹いっぱいになりました。特に鯉のお刺身は珍しく美味しかったです♥



個室で美味しい料理とお酒を飲みながら楽しい時間を過ごすことができました。皆さんも是非ランチやディナー、宴会で利用されてみてはいかがでしょうか？



住所：熊本市南区富合町清藤 83-1  
電話：096-357-9119  
営業時間：11:00~21:00  
定休日：不定休



### 7月休診日のお知らせ

7月9日(土)は休診させていただきます。  
その他は通常通り診療いたします。  
よろしくお願いいたします。