



▶⑦◀

厚生労働省の二〇一三年
度調査で、日本人の死亡原因
の第三位は肺炎です。その
うち高齢者のほとんどが
誤嚥性肺炎と言われてお
り、高齢化が進めばさらに
罹患率が増えると思込まれ
ています。

食物や唾液などが気管に
入り込んで起こり、一度引
き起こすと何度も繰り返す
ため治療が難しい。時には
口の中の細菌が原因にもな
ります。健康者でも口の中
の歯垢（プラーク）中には、一億
以上の細菌が生息すると言
われています。歯みがきせ
ずに口の中を不潔にすると
細菌が爆発的に増え、唾液
と混ざって口臭の原因にも
なります。高齢者は薬の副

寝る前のケア重要

龍口 幹雄理事 誤嚥性肺炎と口腔ケア



作用や全身疾患の影響で口
の中が乾燥しやすいため、
さらに汚れをひどくしてし
まいます。

夜間には唾液が知らず知
らずのうちに気管に誤って
入りこむことがあり、むせ
ない誤嚥とも言われています。
この現象は高齢になる
ほど多く見られ、誤嚥性肺
炎の原因のひとつです。そ
のため寝る前の歯みがきが
とても大切です。健康者は
抵抗力が強いため、多少の
唾液を誤嚥しても問題には
なりません。寝たきりや
麻痺がある人は口腔ケアが
上手にできないだけでな
く、飲み込みの障害（嚥下
障害）がみられ、より誤嚥
性肺炎が重篤化しやすいで
す。

口腔ケアをすることは手
や脳のリハビリにもなりま
す。口の中の汚れを取り除
くと刺激によって唾液の分
泌を促進し、口の中を清潔
に保つことが誤嚥性肺炎の
予防に有効です。