

飲み込むから！

4月の声を聞きすっかり春めいてまいりました。

朝夕の寒暖差にはまだまだ気を付けなければいけません、身体も気持ちも軽くなるような季節になるといいですね。

さて、前号では「嚙む力」について考えてみました。お口の機能はたくさんあります。

何と言ってもお口は食べる、話す、笑うと多くの働きがあり、健康や社会とのつながりの入口ですからとても大切です。

では、「食べる」には嚙んだ後「飲み込む」ことで身体の中に入る一連の流れがあります。

そこで今回は「飲み込む力」について考えてみました。

飲み込む力が低下すると

飲み込む力が低下してくると、おしゃべりが上手くできない表情が乏しくなる、口が乾く、むせやすいなどの症状がでてきたり、嚙めないものが増える、食べこぼしが多くなるといった食事の問題がでてきます。

すると、お食事をとるのが面倒となり低栄養や誤嚥性肺炎など新たなリスクが高まります。

全身の筋力低下も見られるため、外出をする機会が減ったり、転倒などのリスクが高まる恐れもあります。

お口から食べ物を上手くとることが健康の第一歩ともいえます。

よく聞く「誤嚥性肺炎」って？

誤嚥性肺炎って耳にしたことはありませんか？

一般的な肺炎は空気中の細菌が呼吸器に感染することで引き起こされますが、誤嚥性肺炎は、食べ物や飲み物、自分の唾液中に含まれている細菌が誤って気管に入ってしまう、肺まで到達することで細菌が繁殖し、炎症を起こして生じる感染症です。

通常は食べ物を飲み込むと、食道に運ばれますが、呼吸は気管(空気の通り道)を通過していきます。

これを振り分けているのが、喉の奥にある喉頭蓋(気管の入り口にあるフタ)です。

食べ物がやってきたときに、このフタがうまく閉まらないと、気管に入ってしまう、誤嚥が起きることがあるのです。

飲み込む力と嚥下

嚥下(えんげ)機能は、食べ物を口に入れ、舌で味わい、歯で砕き、お口全体で混ぜ、まんべんなく咀嚼(そしゃく)して、喉の筋力で食道を通して胃へと運ぶ一連の動作です。

唇や歯、舌や喉、食道の筋肉などお口とその周辺のさまざまな器官が複雑に機能しあって嚥下(飲み込む力)を支えています。どこかがすこしでもうまく機能しないと、嚥下障害を起こすことがあります。

嚥下障害は、誤嚥性肺炎を引き起こす原因の一つにもなります。

嚥下障害と健康

嚥下障害は加齢による高齢者に多く見られますが、嚥下障害を引き起こす病気や隠された病気の存在を気にすることも大切です。

一概に高齢になって飲み込む力が弱ったからと決めてかかると他の病気を見落とすことがあります。身近なところでは、咽頭炎や逆流性食道炎、多くの感染症など。食道の腫瘍や神経系の疾患などの影響で一時的な嚥下障害は多くの年代で生じることがあります。

加齢による嚥下障害では、誤嚥しにくい食形態(とろみ食など)の工夫、言語聴覚士などによる嚥下訓練、歯科などによる口腔ケアで、お口の中の衛生状態を保つことが大切です。お口は元気の源です！

訪問歯科診療で
食べられる歯を
笑えるお口を

訪問歯科診療は各種保険適用です

東京都足立区竹の塚3-5-5
医療法人社団幸望会 ハーモニー歯科
電話 03(5851)7640

