



舌ブラシを製造するSHIKIEN株式会社では、舌ブラシによる舌磨きにとどまらず、舌のケアや口腔全体のケアを提唱しています。特に、昨今、高齢の著名人などを中心に死亡原因として話題となっている「誤嚥性肺炎」や「食べ物をのどに詰まらせて窒息する」は、口腔内の衰えを意味する「オーラルフレイル」が原因の1つと言われていて、歯科だけでなく「舌のケア」の重要性を訴える専門家も増えています。

#### 誤嚥性肺炎とは

誤嚥性肺炎(ごえんせいはいえん)とは、食べ物や飲み物、唾液などが誤って気道に入ること(誤嚥)によって引き起こされる肺炎の一種です。通常、誤嚥した物は気管に入ることなく食道に進むべきですが、何らかの原因で気管に入り込んでしまうと、そこから感染が広がり肺炎を引き起こします。この病気は高齢者や飲み込む力が弱い人、神経系に問題がある人(例えば脳卒中後の患者さんやパーキンソン病の人)に多く見られます。誤嚥によって細菌が肺に入り込み、炎症を引き起こします。

#### ●誤嚥性肺炎の怖さ

厚生労働省の資料によると、2022年の誤嚥性肺炎による死者数は全国で56,068名。これは新型コロナウイルス感染症による年間死者数47,635名よりも多い人数です。さらに高齢化がますます進むわが国では、今後、誤嚥性肺炎による死者は増加が見込まれており、2030年には男性約7万人、女性約5万人まで上昇すると予測されています。人生100年時代、健康寿命を延ばすためには、誤嚥性肺炎を防ぐことが必要です。

#### ●誤嚥性肺炎を防ぐためには

専門家によると、以下のような予防法があります。

##### 1)口腔ケアの徹底

口腔内の細菌を減らすことが重要です。毎食後や寝る前に歯を磨いたり、舌を掃除したりすることが予防につながります。

##### 2)嚥下機能の維持

嚥下機能が低下している場合は、嚥下訓練を行うことが有効です。

専門の医療従事者による訓練や、食事の際にゆっくりとよく噛んで飲み込むことを心がけると良いでしょう。

##### 3)食事の工夫

食事の形状を柔らかくしたり、刻んだり、ペースト状にしたりすることで、嚥下を楽にすることができます。

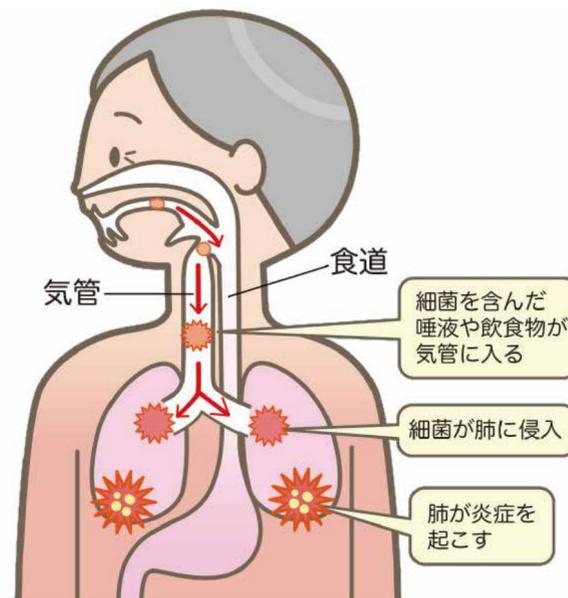
飲み物もトロミをつけるなどして、飲み込みやすくすることも予防につながります。

##### 4)姿勢を工夫する

食事中は上半身を起こして、背筋を伸ばすようにします。座位を保ちながら食事を取ることで、誤嚥を防ぎやすくなります。

できるだけ寝ながら食事を取らないようにすることも大切です。

様々な理由で嚥下機能が極端に低下した場合は、医師や専門のリハビリテーションスタッフに相談し、個別の対応を受けることを推奨します。また、インフルエンザや肺炎球菌ワクチンなど、予防接種を受けることで肺炎自体のリスクを減らすこともできます。



### ◆明日から始めたい、誤嚥性肺炎の予防法◆

前述した、誤嚥性肺炎の予防法で、年齢にかかわらず、すぐに取り掛かれるものがあります。それは口腔ケアの徹底。口腔内の細菌を減らすための「歯磨き」や「舌磨き」です。「歯磨き」はおそらくほとんどの人が毎食後きちんと行っていると思われる。しかし、もう1つ重要な「舌磨き」については、調査によるとまだ2割程度の人しか習慣化されていません。「舌磨き」は専用の「舌ブラシ」を使って行うことが重要です。何もしないと舌の上に白い苔のようなものが付着します。この白い苔のようなものは「舌苔」と言い、細菌や雑菌の巣窟です。毎日朝と寝る前の歯みがきと一緒に、専用の舌ブラシで舌苔を取り除きましょう。