

令和4年

6月号



ファルマコム便り



6月に入ると長雨が続き、徐々に暑さも増してきます。暑くなると胃腸も弱り、体調を崩しやすくなり、またこの時期には細菌も繁殖しやすくなります。帰宅後の手洗い、うがいはもとより、食事前の手洗いも忘れずに行い、適度な運動とバランスの良い食事を心がけて、元気に過ごしましょう。

お口の健康★お口のトラブル



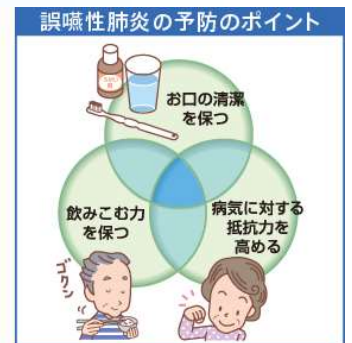
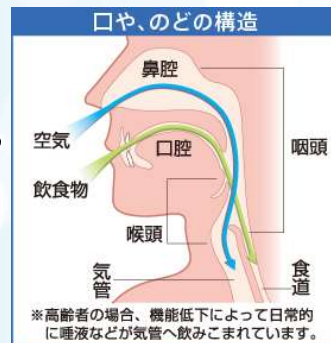
高齢になると、歯や歯肉のトラブルばかりでなく、嚥下機能の低下や唾液の減少など、お口の働きにもトラブルが起こります。

高齢者のお口のトラブルから、誤嚥性肺炎や口腔乾燥症（ドライマウス）にかかりやすくなるので、十分に気をつけましょう。

誤嚥性肺炎

口やのどの構造をみると咽頭のところで、食べ物が通過すると食道と空気が入り出す気道が交差しています。そのため、嚥下機能が低下すると、食べ物や唾液があやまって気管へ入りがちです。

このとき口の中の細菌が肺の中に入りこみ、肺が肺炎を起こすことを誤嚥性肺炎といいます。高齢者の場合、誤嚥性肺炎が命取りになったり、寝たきりの原因になるため、注意が必要です。



口腔乾燥症（ドライマウス）

高齢になると、ストレスや薬剤の影響、かむ力の低下などが原因で唾液の分泌量が減るため、口の中が乾燥する人が多く、口やのどが渇く、食事がとりにくい、発音がしにくいなどの症状のある方が多くなります。

口の中の乾燥がひどく、痛みなどの症状がある場合は、ほかの病気も考えられますので、早めに医師や歯科医師に相談しましょう。



★予防のポイント



- かむ回数を増やして唾液の分泌を促進する
- こまめに水分補給をする
- うがいの回数を増やす
- 室内の温度・湿度に気をつける
- 乾燥予防や保湿用の洗口剤を使う
(歯科医師、歯科衛生士に相談しましょう)



★唾液のはたらき

- 唾液は1日1~1.5リットル分泌する
1. 口の中の水分を保ち、乾燥を防ぐ
 2. 消化液としてはたらく
 3. 食塊を形成し、飲み込みやすくする
 4. 味を舌で感じさせる
 5. 発音をなめらかにする
 6. キレイにし、口腔粘膜を保護する
 7. 歯を石灰化し、歯を守る
 8. 細菌の増殖を抑制する
 9. 酸やアルカリをやわらげる
 10. 入れ歯を維持する

←利用者様の作品です

★ファルマコムでも“川柳を随時募集”しています！★
お便りに掲載させていただきますので
担当ケアマネージャーにお問い合わせくださいませ！

ファルマコム居宅介護支援事業所

〒890-0066 鹿児島市真砂町84番19号
電話 099-258-1314
ホームページ <http://www.pharmacom.jp/care/>

7月のこよみ

- 1日 国民安全の日
- 7日 七夕、小暑
- 18日 海の日
- 20日 夏土用入り
- 21日 大暑、土用の丑の日

呼ばれたいか
返す前に