

# みなみ

## 第13号

財団法人大牟田医療協会  
南大牟田病院・南大牟田クリニック  
大牟田市臼井町 23-1、11-6  
TEL0944-57-2000、57-3300

### 口の健康は体の健康

口と歯の役割としては、①食べること、②話すこと、③殺菌作用や免疫物質を含む唾液の分泌、④表情を作る、⑤脳への刺激、⑥平衡感覚を保つ、⑦ストレスの発散などがあります。

しかし、水分や食べ物を口の中に取り込んで、咽頭から食道・胃へと送り込むことを嚥下と言いますが、これらの過程のどこかがうまくいかなくなることを『嚥下障害』といいます。喉は、飲食物の通り道であると同時に、空気の通り道（気道）でもあり、両者が交わっているところです。そのために嚥下と呼吸の仕組みの間には高度な協調が必要です。

摂食・嚥下障害の原因は、大きく3つに分けられます。最初に食物の通路の構造に問題があり、通過を妨げている器質的原因として、舌炎、口内炎、咽頭炎、喉頭炎、食道炎、食道潰瘍などがあり、次に食物の通路の動きに問題があり、上手く送り込むことができない機能的な原因として、脳血管障害、脳腫瘍、パーキンソン病、筋ジストロフィーなどがあり、また、加齢も原因の一つであります。さらに、摂食の異常や嚥下困難を訴える患者のうち、理学的所見や検査上明らかな異常が認められない心理的原因と考えられる、神経性食欲不振症、心気神経症、うつ病、心身症などがあります。

口や食べる機能の低下で、喉に送られた食物や口腔内の細菌が誤って気管や肺に入ったり、口の中の細菌を含んだ分泌物や胃の内容物の逆流などによって細菌が肺に入って肺炎を起こすことを誤嚥性肺炎と言います。

口は食べるために必要な器官であり、生活に欠かせない役割をたくさん担っています。口や歯の役割を維持して行くために、普段から口腔ケアをしっかり行うことが大切です。

口腔ケアの種類として、うがいや歯磨き、粘膜や舌の清掃などの口腔内清掃と口腔周囲筋の運動訓練、発声・構音訓練などの口の機能の維持・改善があります。口腔ケアの目的は、虫歯の予防や歯周病の予防、口臭の予防、味覚の改善、唾液分泌の促進、誤嚥性肺炎の予防、口の機能の維持・改善などです。口腔ケアの基本は歯ブラシなどで口腔内を清掃し、できるだけ口腔内の細菌を減少させることです。歯ブラシの持ち方や磨き方のポイントは、鉛筆の持ち方で毛先をきちんと歯に当て、強くごしごし磨かず、優しく小刻みに動かしながら磨くことです。また、歯以外の舌や口腔内の粘膜も丁寧に清掃することが大切です。



## アンサンブル「JB」コンサート

入院患者さんの大学時代のマンドリンクラブのお仲間が、昨年に引き続き今年も当病院の「デイサービスセンターみなみ」で9月22日に演奏会を行っていただきました。

入院中の患者さんが大学時代にマンドリンクラブの部長をされており、当時は大学1年～4年生の男女合わせて50人ほど在籍されていたそうです。今年も遠方は宮城県や千葉県、岐阜県から来ていただき、デイサービスの利用者さんや入院患者さんも一緒に、美しい音色に時を忘れて楽しまれていました。



### 地域交流施設「サロン・すいせん」でのイベントのお知らせ。

・毎週水曜日 午後3:00～午後4:00 「健康体操」

### 平成24年度「健康教室」の今後の予定

・毎月第3木曜日 午後3:00～午後4:00

11月：脳梗塞

12月：飲酒・肝炎

1月：花粉症対策

2月：狭心症・心筋梗塞

3月：骨粗鬆症

参加自由、無料です。多数のご参加をお待ちしております。

詳しくは、☎0944-53-8824（日巻）まで

11月7日は二十四節気の一つ立冬に当たります。この日から暦の上では立春前日（節分の日）まで冬になります。この頃から冬の気配が現れてきて、北国や山々からは初雪の便りも届く時節です。朝夕もめっきりと寒くなり冬の北風も吹き始めます。風邪やインフルエンザが流行する季節となりますので、手洗い、うがいの励行に心がけてください。

担当：平山 和也

2012. 11