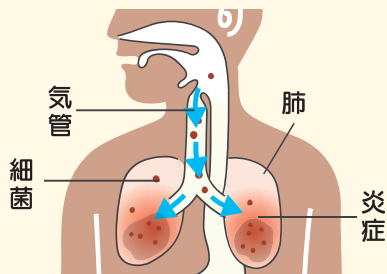




誤嚥性肺炎を防ぐために

食事中にうまく飲み込めなかったり、むせたりすることはないですか？
高齢になると、足腰が弱るのと同じで口を閉じる力や飲み込む動きが悪くなり、異物が気管を通過して肺に入る「**誤嚥**」をおこします。

誤嚥性肺炎とは？



食物と一緒に気管を経由した**細菌が肺に入って肺炎をおこす症状**です。日本人の主要死因別死亡率では、**誤嚥性肺炎は2020年の時点で死因第6位**となっています。

予防方法 ▶ お口を清潔に保ちましょう！



むし歯や歯周病があったり、入れ歯が汚れていると、お口の中の細菌が増えてしまいます。**誤嚥によって細菌が肺の中に入らない**よう食事の前に水分でお口を潤しましょう。また、早食いを避け、食べ物をお口に詰め過ぎないように注意してください。

食後は歯みがきや入れ歯の清掃、それが難しいときはうがいだけでもいい、**お口の中に汚れを残さない**ことを心がけましょう。また、お口の状態を清潔に保つには、**プロのケアを定期的に受ける**ことも大切です。



VOICE

お口をきれいにすると細菌数を減らせるだけでなく、**食欲が出て栄養状態が改善し、免疫力向上にもつながります。**

KOMIYA DENTAL ☆ NEWS LETTER

2022
9

非常に暑い8月が終わりました。早く秋が来ないかと心待ちにしていました。最近は秋が短く感じられますが少しでも楽しみたいと思います。

秋と言えば十五夜もその一つ。十五夜は旧暦の8月15日(新暦の9月中旬から下旬)に行われる行事です。すすきやお月見団子をお供えし月を愛でるという何とも風流な行事です。元々日本では月を愛でる習慣がありましたが、平安時代に中国(唐)から伝わった「中秋節」と融合し形を変え現在に至ります。「中秋の名月」とも呼ばれますが、中秋とは旧暦の秋7,8,9月の8/15が真ん中の日で、空気が澄んで月がきれいに見える頃だからだそうです。

里芋をお供えするところもあり「芋名月」とも呼ばれます。秋が旬の里芋はイモ類の中ではカロリーが低くカリウムやビタミンB1、食物繊維も多く、免疫力を高めたり血糖値、血中コレステロールを下げる働きをする成分も含んでいる優秀な食材です。夏バテ解消に是非摂り入れたいですね。と、やはり花より団子になってしまいますが、まだまだコロナ感染症には注意が必要です。ワクチン接種も進んでいますが、しっかり食べて体を休める事も大切です。

今年の十五夜は9月10日土曜日になります。これをお読みになる頃は過ぎていたかもしれませんがチャンスはまだあります！十三夜の「豆名月」「粟名月」は来月10月8日土曜日になります。美味しいものを用意して美しい月を眺め、心も体も休めてみませんか。(み)

毎月保険証の提示にご協力頂きありがとうございます。
このニュースレターは当院のオリジナルで毎月発行しています。



☎ 03-5699-8888

〒125-0041

葛飾区東金町1-45-2 ハヤシ駅前ビル2F

インターネット予約確認サービス ▶ <https://dn2.dent-sys.net/komiya>

ホームページ ▶ <http://www.wahaha.gr.jp>

E-Mail ▶ dental@wahaha.gr.jp