神戸新聞 2019年05月27日 月曜日 面名 くらし １３ 17ページ

機能鈍ると誤嚥性肺炎に

食べてのみ込む

でん太が語る 歯の豆知識 ⑥⓪

兵庫県歯科医師会のイメージキャラクター、でん太です。今回は「摂食嚥下の仕組み」について説明します。

摂食嚥下には大きく分けて五つの工程があります。

第1期は認知期という工程で、食べ物を取り込む前に視覚、触覚、嗅覚などで食べ物を認知して、どのように食べるか判断します。第2期は準備期で、食べ物を口の中に取り込んで咀嚼し唾液とまぜてのみ込みやすくします。第3期の口腔期は、食塊（食べ物のかたまり）を咽頭（喉の奥）に送り込みます。それには口唇を閉じて、舌を口蓋（上の顎）に押し付けることが必要です。第4期は咽頭期といって、食塊を咽頭から食道に運ぶ工程。①軟口蓋という器官が鼻への逆流を防ぐため閉じて②喉頭蓋という器官が気道を閉鎖して③食道入口部が開きます。第5期は食道期で、食塊が食道に入り蠕動運動により胃に運ばれます。

このような複雑な工程を私たちは普段無意識に行っています。それが、脳卒中、パーキンソン病、認知症などの疾患、または老化によりどこかの工程がうまくいかなくなると、摂食嚥下障害という状態になります。

この状態になるとQOL（生活の質）の低下、低栄養・脱水、誤嚥・窒息などが起こりやすくなります。食べ物が気管に入ると、通常は排出しようと反射機能が働きますが、この機能が鈍ると、食べ物を排出できず、誤嚥性肺炎を引き起こすことがあります。誤嚥性肺炎の予防には、食べる前の準備体操、呼吸訓練、食後の体位などに気を配ると共に、食前食後の口腔ケアが大事になります。家族だけで分かりにくい時は、かかりつけの歯科医院にご相談ください。

＝原則第4月曜に掲載します＝

食べてのみ込むのには複雑な機能が働く

(C)神戸新聞社 無断転載 複製および頒布は禁止します。

名 前【　　】

○左の記事に使われている漢字の読み仮名を書きましょう。

せっしょく（　　）
摂食嚥下

（　　）視覚　（　　）触覚　（　　）嗅覚

（　　）食塊　（　　）咽頭　（　　）口唇　（　　）喉

（　　）軟口蓋　（　　）閉鎖　（　　）摂食嚥下障害

（　　）低栄養　（　　）脱水　（　　）誤嚥　（　　）窒息

（　　）誤嚥性肺炎　（　　）ケア口腔ケア