

むせを予防して健康寿命をのばそう！

むせないために気をつけること

「むせ」は気道に侵入した唾液や食物を排出するための防御機構です。口の中が清潔でないと誤嚥した唾液や食物に菌が付いて入り込み誤嚥性肺炎になります。誤嚥性肺炎は、日本人の死亡原因の第7位です。

年齢を重ねるということ

口の健康が低下

- ・ 入れ歯になる
- ・ 滑舌が悪くなる

円背姿勢になる

- ・ 全身の筋肉が衰える
- ・ 飲み込みに働く筋肉が衰える

誤嚥性肺炎にならないために

- ・ 気道に異物が侵入しないようにきちんと蓋ができること
- ・ 異物が気道に入った場合は強く咳をしてきちんと排出できること

