

お口の健康応援団
NPO法人口腔健康推進協会サークルi



サークルi 会報

こもれび

嚥下なんて考えたこともなかったけど

嚥下とは、口に取込まれた食物や液体を消化管に送り込む一連の運動をいうが、普段の生活ではあまりにも当たり前の行為であるためピンとこないというのが本音だろうか。この嚥下が、最近巷では話題になることが多い。高齢者が罹りやすい肺炎の原因の大半が、嚥下の失敗（誤嚥）によるといえることが言われたからだろう。嚥下や誤嚥に関する情報、とりわけ口腔ケアの重要性は広まりつつあり、口を清潔にすることで誤嚥性肺炎の予防に効果を発揮しているのは事実である。

しかし、残念ながら口腔ケアだけでは誤嚥を防ぎきれないのも現実である。そもそも、脊椎動物とくに哺乳類はエネルギー源である食物と酸素を隣接する場から取り入れるため、咽頭と呼ばれる通路を同時に使用することができない。食べるたびに息を止め、人間にいたっては発語もが加わり三つ巴でさらに複雑な関係が作られてしまったのだから、うまく切換えができれば窒息か誤嚥をおこしやすい。それに対応するには、普段から口の機能である摂食・嚥下と呼吸と発語の3つの機能の質を高め、さらにこの3つの機能の切換えがうまくできるよう協調性も高めておかなければならない。特に、咽頭が長く喉頭が重い男性は高齢になるにつれ口の機能が低下しやすく誤嚥や睡眠時無呼吸を発症しやすい。

口の機能の質を高めるには、口や咽頭の過敏な感覚を捨てるのが大切だ。口の感覚の過敏さは、筋肉の協調性を低下させ、質の高い機能を獲得することを妨げる。偏食や一品食べ、ノドうがいができない、歯ブラシの度に嘔吐反射などあるようでは、正常嚥下を獲得したか疑わしい。（元開）

