

3 口腔機能向上に関する知識・支援方法

1 口腔機能向上のための支援

1) 口腔機能向上の目的

介護予防が進展する中、お口の環境整備や口腔リハビリテーションが全身管理や健康寿命の延伸に繋がりを、心身ともに健康に導く誘因になることは言うまでもありません。

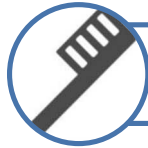
高齢者にとって長年の生活スタイルの変容は難しいこともありますが、住み慣れた場所で尊厳を持って、その人らしい暮らしを続けて頂くためにも、正しい口腔ケアや口腔機能訓練を習得することが大切です。

誤嚥性肺炎の予防はもちろん、高齢者の楽しみの一つである食事を安全に美味しく食べることができ、QOLを高める暮らしのサポートができることを目指しています。

2) 3つの支援軸



口腔機能向上の必要性についての教育



口腔清掃の自立支援



摂食・嚥下機能等の向上支援

3) 口腔機能向上のおもな効果

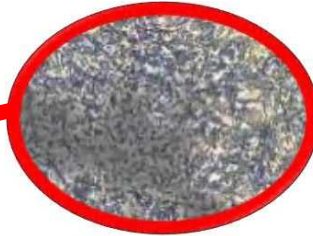
- ① 食べる楽しみを得ることから、**生活意欲の高揚**がはかれる
- ② 会話、笑顔がはずみ、**社会参加が継続**する
- ③ 自立した生活と**日常生活動作の維持、向上**がはかれる
- ④ **低栄養、脱水を予防**する
- ⑤ **誤嚥、肺炎、窒息の予防**をする
- ⑥ 口腔内の崩壊 (**むし歯、歯周病、義歯不適合**) を予防する
- ⑦ 経口摂取の**質と量**が高まる



出典：植田耕一郎「口腔機能向上マニュアル」より一部改変

口は災いのもと！

お口のなかは細菌がいっぱい

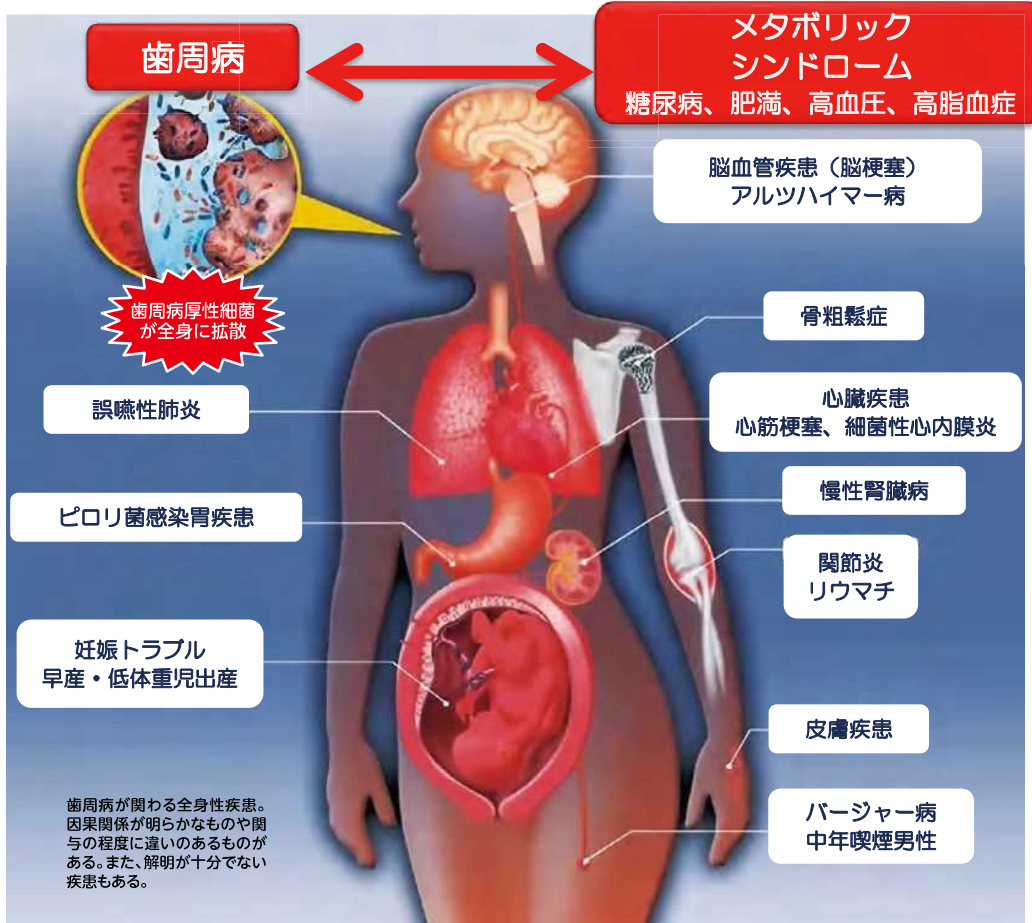


歯垢（プラーク）
※細菌のかたまり

歯垢1g中には 100,000,000,000個（1000億個）の細菌が！
あまり磨かない人は、1g中 4000億～6000億個にもなります。



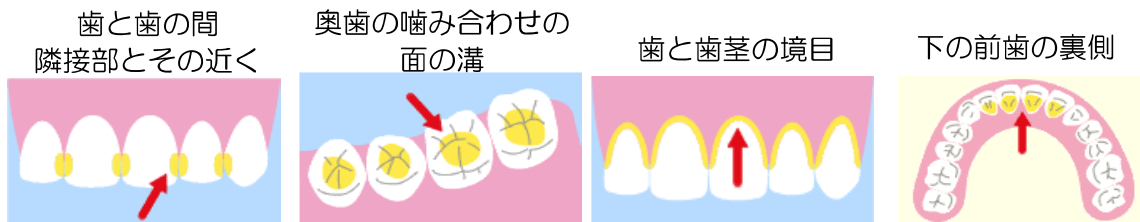
近年、お口の細菌が肺炎や糖尿病、脳梗塞、アルツハイマー型認知症、
リウマチ等と深く関係していることがわかりました。
この細菌を体に入れないことが大切です。



2 口腔機能向上プログラムの実施方法

歯と歯ぐきをケアする（歯磨き）

歯垢（プラーク）の残りやすいところ



歯垢（プラーク）はうがいでは取れません。
磨いて落としましょう！



歯垢（プラーク）の除去効果が高い磨き方

1. うがい

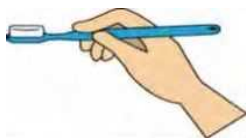
まずうがいをしましょう。
大きな食べかすを取り除いたり、頬の筋肉を強化します。



2. ブラッシング

順番は利き手側から始め、ぐるりと口の中を一周するように磨きましょう。
磨き残しが少なくなります。

えんぴつ持ちで



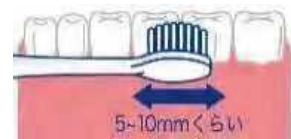
軽い力で



毛先は
歯と歯ぐきの境目に



小刻みに動かし
1～2本ずつ磨く



3. うがい

口の中の汚れをしっかりと吐き出し、口の周りの筋肉を鍛えるため、
歯磨きの後もうがいを行います。

ペットボトルのキャップ
1杯ほどの少量の水で
行うと効果的です

【左ブクブク】

右の頬に力を入れて、左側の頬をブクブクと動かす。



【右ブクブク】

左の頬に力を入れて、右側の頬をブクブクと動かす。



【口唇下側ブクブク】

口唇上側に力を入れて、口唇下側をブクブクと動かす。



【口唇上側ブクブク】

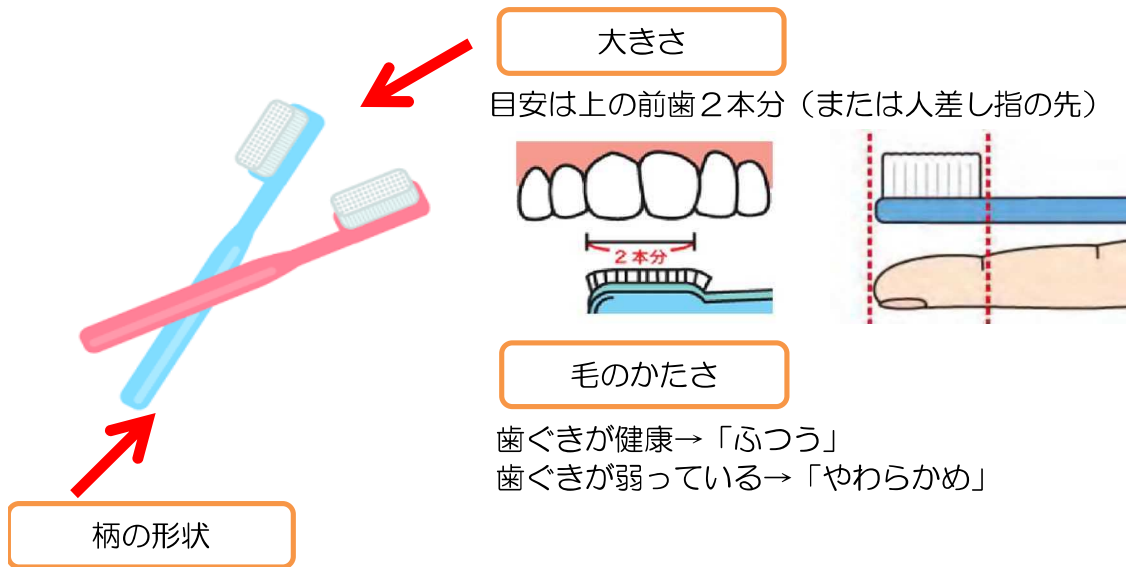
口唇下側に力を入れて、口唇上側をブクブクと動かす。



※うがいが難しい方は、スポンジブラシや口腔ケア用ウェットシート（ドラッグストアの歯科用品または介護用品売り場にありますが）でお口のなかを拭き取りましょう。

歯と歯ぐきをケアする（歯磨き）

歯ブラシ選びのポイント



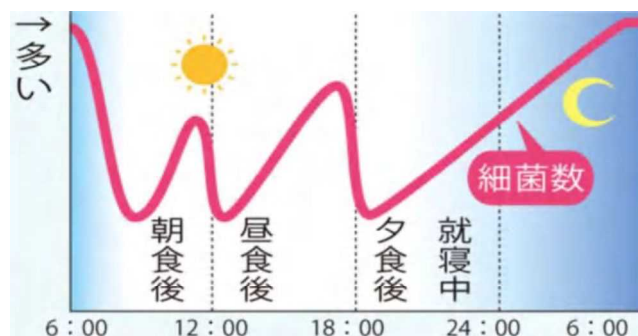
手にしっかり力が入る・強く磨いてしまう→まっすぐで細め
手にしっかり力が入らない・強く握れない→太め

ポイント 身近なものを使って柄を太くできます



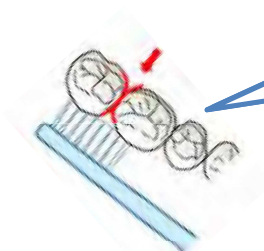
歯磨きのタイミング

できれば毎食後おこないましょう。
就寝中は唾液量が減り、細菌数が増えやすくなります。
就寝前の歯磨きは特にていねいにおこないましょう。



歯と歯ぐきをケアする（補助用具）

補助用具を使って上手に歯垢（プラーク）を落としましょう！



赤いところには歯ブラシが届きません

歯と歯の間は、細菌の感染を起こしやすい弱い部分です。

歯ブラシのみでは、歯垢（プラーク）を5～6割しか除去できません。

歯間ブラシ等の補助用具を使って、出来るだけ細菌を減少させましょう！



出典：山本昇ほか 日本歯周病学会誌 17(2)：258-264, 1975より

清掃補助用具の種類と使い方

歯間ブラシ



広い歯間
(サイズの合ったもの)

デンタルフロス
糸ようじ

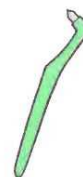


全て100円ショップにあります



歯間ブラシが
入らない
せまい歯間

ワンタフトブラシ



歯ブラシが
届きにくい
ところ など

ありませんか？歯の根だけが残っているところ



ここは汚れが付きやすく、気が付きにくいところです。

●根だけが残っているところがあるか

●きちんと磨けているか

チェックしましょう。

ワンタフトブラシがおすすめ！

入れ歯のお手入れ

入れ歯の取り外し方

総入れ歯

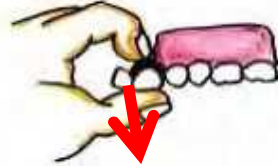
粘膜の間に空気を入れると
外れやすくなります



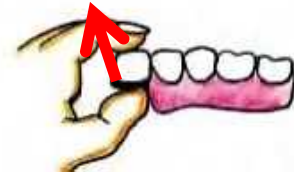
部分入れ歯

クラスプ(金属部分) に指をかけて
上の入れ歯は下方向に
下の入れ歯は上方向に
力を入れて外します

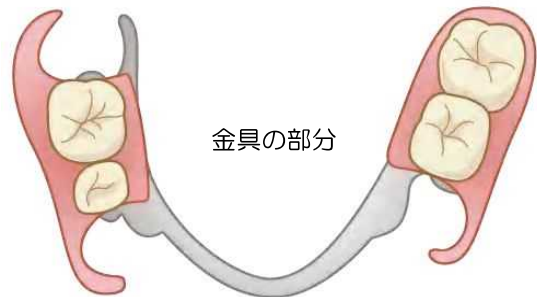
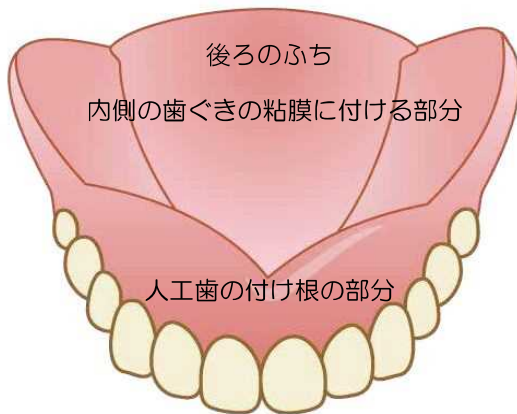
⊕



⊖



汚れのつきやすい部分



STEP 1

目に見える食べかすなどの汚れを入れ歯用ブラシ等で落とす



STEP 2

目に見えない細菌などの汚れを入れ歯洗浄剤で除菌する

入れ歯洗浄剤のみでは全体の6割ほどしか汚れを落とせません。
まず磨きましょう！



入れ歯のお手入れ

お手入れの注意点

★落して破損したり排水溝に流したりしないよう、水を張った洗面器などの上で洗いましょう

★歯磨き粉を使う場合は、入れ歯用の歯磨き粉を選びましょう

※研磨剤を含む普通の歯磨き粉を使うと、目に見えない傷が入れ歯にたくさん付き、そこに細菌が増殖しニオイの元となります



★入れ歯をお湯で洗ったり、煮沸消毒してはいけません

入れ歯の変形を起こし、合わなくなる原因になります



★入れ歯洗浄剤を使いましょう

水洗やブラッシングのみでは2~3割程度しか汚れを落とせません
できるだけ毎日、少なくとも2日に1回は使用しましょう



★歯ぐきを休めましょう

1日のうち最低2~3時間程度は外し、水を張った容器で保管しましょう
※入れ歯は乾燥すると変形してしまいます

★残っている歯と歯ぐきも大切に



維持装置をかける歯



入れ歯と接している歯

汚れがたまりやすく、むし歯や歯周病になりやすい



歯の磨き方を工夫しましょう

舌のお手入れ

舌苔は口臭の原因にもなります



舌苔は、口の中の古くなってはがれた細胞や細菌が舌の上にたまったものです。

口臭成分の約6割が舌苔で作られています。

舌苔除去の効果

口臭の改善

味覚の回復

唾液の
分泌促進

誤嚥性肺炎
予防

インフルエンザ
予防

舌苔の取り方

- ①舌を思い切り前に出す
- ②舌ブラシで、軽い力で後ろから前にかき出す
- ③2～3回かき出すごとにブラシを流水で洗う
※強くこすらないようにしましょう



いろいろな舌ブラシ

歯ブラシで舌ブラシしない



舌を傷つけたり、汚れを舌表面の溝に押し込むことになり逆効果です

ポイント

舌の状態は毎日変わります。
1日1回、鏡でチェックする習慣をつけましょう



かかりつけ歯科医をもつ

歯が抜けているままにしている方に心配なこと



歯科受診してもらいたい理由

噛んでもらいたい
食べてもらいたい
話してもらいたい
歩いてもらいたい
笑ってもらいたい



生活を支えることにつながる
「口は命の入り口 心の出口」

自分の歯を1本でも多く守り、よく噛んで食べることは、健康寿命を延ばすことにもつながります。自分の歯を失っても、入れ歯を使うことで補うことができます。



※健康寿命…日常生活が
制限されることなく
生活できる期間

引用：ライオン デントヘルス日本補綴会誌
Ann Jpn Prosthodont Soc 4:380-387,2012

悪いところを治すためだけでなく、**歯をできるだけ長くもたせるために**定期健診を受けましょう。健康寿命だけでなく歯の寿命も延ばしましょう。

口や舌を使う

口腔周囲筋や舌筋の訓練

① 口を開けて舌体操

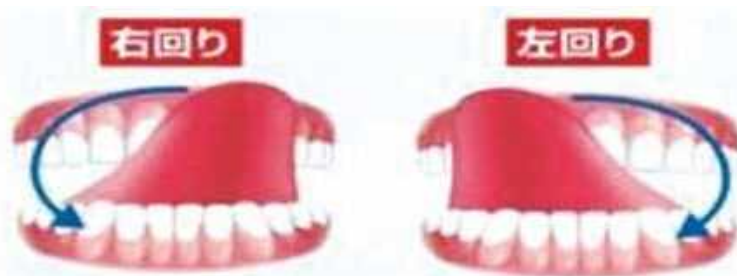
上下にしっかり動かせるよう頑張りましょう



② 口を閉じて舌体操

まずは10回から始め、徐々に回数を増やしていきましょう

1. まず口を閉じた状態で右回りにベロを歯に沿ってゆっくりと20回回します。
2. 次に同じように左回りに20回行います。左右行って1セットです。



しっかりと口を閉じて、舌の先で歯ぐきの表側をなぞるように！

3. 1日3セット行う。

③ パンダのたからもの

食事前に5回、大きな声で唱えましょう

パタカラ体操のアレンジです



口や舌を使う

口腔周囲筋や舌筋の訓練

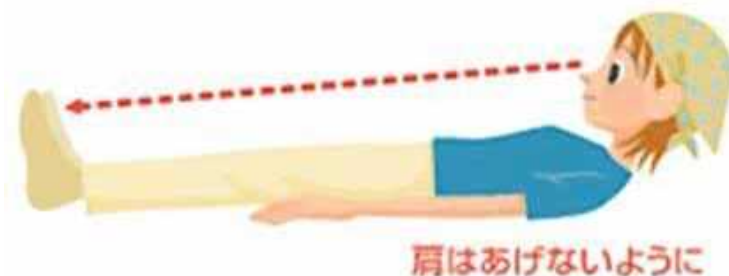
④ おでこ体操

毎食前に行うと、より効果的です



⑤ 頭挙げ訓練

頭を挙げてつま先を見て、できるだけそのまま保持します
1回10秒以上、最低5回行います



⑥ ベロ出しごっくん体操

ベロをあまり出しすぎないのがコツです



唾液の分泌を促進する

唾液量減少の影響



唾液は健康な成人で一日1.0~1.5L分泌されます
(※季節・年齢・性別・服用薬剤などにより変動します)

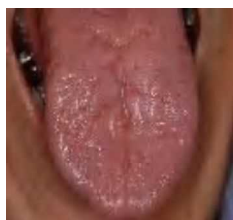
唾液量が減ると・・・

- 常に口の中がねばついているような感じがする
- 口の中がかわいてしゃべりにくい
- 口臭がする
- 食べ物が飲み込みにくい
- 日中に水をしょっちゅう飲む
- 入れ歯が装着しにくい
- 口の中や舌が痛い・ひりひりする
- 味がわかりにくい
- 夜中にのどが渴いて目が覚める
- 乾いた食べ物（クッキー・とんかつ等）が水なしでは食べられない

また舌苔がつきやすくなったり、舌表面がひび割れたようになったり、舌乳頭が消失しツルツルの表面になったりと、舌への影響も大いにあります。



舌苔



溝が多数できた舌



ツルツルになった舌

たくさん唾液を出すために

まずはよく噛みましょう！

さらに舌の運動や唾液腺マッサージが効果的です。

どうしても乾燥が軽減されない場合、

お口用の保湿剤（ジェルタイプやスプレータイプ）を使うのも一つの方法です。

ドラッグストアの歯科用品または介護用品売り場にあります。



入れ歯の方は、咬み合わせを安定させたり調整するだけで唾液分泌が促され、乾燥感が軽快する場合があります。

唾液の分泌を促進する

① よく噛む

1. 急いで食べない（一口30回を目安）
2. 食べごたえのある食材を食べる（下表参照）
3. 食べ物が口の中にある時は、飲み物を摂らない
4. 一口量を少なくする

プリン	バナナ	ポテトチップス	りんご	わかめ	だんご	アーモンド	歯	歯	歯
じゃがいも(ゆで)	えだまめ(ゆで)	たら(焼き)	こんにやく	さけ(焼き)	きゅうり	いか(生)	はす(酢漬け)	牛もも(ソテー)	歯
かぼちゃ(ゆで)	トマト(生)	納豆	ごぼう(ゆで)	ほうれんそう(葉ゆで)	だいこん(生)	鶏もも(ソテー)	キャベツ(生)	豚ヒレ(ソテー)	たくあん
絹ごし豆腐	たまご焼き	食パン	プロセスチーズ	ごはん	スパゲッティ(ゆで)	ピザ	油揚げ	にんじん(生)	ささいか
<ul style="list-style-type: none"> ・やわらかい ・加工度が高い ・よくかまなくても食べられる 							<ul style="list-style-type: none"> ・かたい ・繊維質が多い ・よくかまないと食べられない 		
かみごたえ度	かみごたえ度	かみごたえ度	かみごたえ度	かみごたえ度	かみごたえ度	かみごたえ度	かみごたえ度	かみごたえ度	かみごたえ度
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

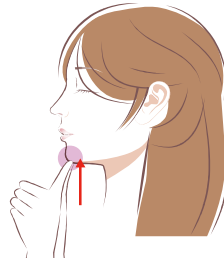
② 唾液腺マッサージ

三大唾液腺を刺激します



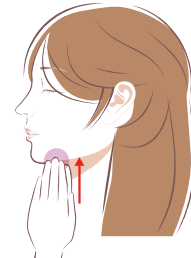
耳下腺への刺激

手の平を耳の前のあたりに当て、後ろから前へゆっくり円を描く（10回）



顎下腺への刺激

親指をあごの骨の内側（柔らかい部分）に当て、耳の下からあごの下まで5か所くらいを順番に押す（各5回ずつ）



舌下腺への刺激

両手の親指をそろえてあごの下をゆっくりぐーっと押す（10回）

食事の姿勢

安全においしく食べるために

食事の際、姿勢によって食べにくくなったり、誤嚥しやすい状況になります。
食べやすい姿勢と、代表的な食べにくい姿勢を示します。



その他の食べにくい姿勢

テーブルが低い
ため体が前屈している



仙骨座りになっている



もしもムセたときは・・・

咳をしっかりしましょう！

咳をしっかりするためには、呼吸の機能が重要になります。



呼吸トレーニング

大きく息を吸って吹き戻しを一気に吹き伸ばし、そのまま5～10秒程度、巻き戻らない程度の息で吹き続けます
(以上を10回)



誤嚥性肺炎リスクチェック表

あてはまるものにチェックを入れましょう

口腔



- 食事中にむせることがある
- よく噛めない・かたいものが食べにくくなった
- 声が出しにくい、かすれる
- 入れ歯が入っていない
または 合っていない
- 口臭がある
- 口がかわいている

口腔

/ 6

見た目



- 痩せている (BMI18.5以下)
身長： cm 体重： kg
BMI：
- 円背である
- 喉仏が下がっている

見た目

/ 3

その他



- 首が動かしにくい
- 呼吸が浅い
- 食事する時間が長い (40分以上)
- 肺炎と診断されたことがある
- 微熱が続くことがある
- 食後すぐに横になる

その他

/ 6

簡易口腔アセスメント

記入者：

年 月 日

 <p>見たい目</p>	<p>自分の歯がありますか？（有 ・ 無） →分かれれば：上 本 ・ 下 本 上下で噛み合う歯がありますか？（有 ・ 無） →分かれれば：前歯 本 ・ 奥歯 本 唇が乾いていませんか？（良好 ・ 乾いている）</p>
 <p>聴き取り</p>	<p>夕食後または寝る前に歯や入れ歯を磨きますか？（磨く ・ 磨かない） 最近、歯科医院に行ったのはいつ頃ですか？ （ 日前 ・ ヶ月前 ・ 年前 ・ 忘れた ）</p>
 <p>におい</p>	<p>口臭がありますか？（有 ・ 無） →原因が分かれば：歯や入れ歯の汚れ ・ ムシ歯 ・ 食物残渣 ・ 舌苔 歯周病 ・ 全身疾患 ・ その他</p>
 <p>全身</p>	<p>このような症状はありませんか？ <input type="checkbox"/>息上がりがある <input type="checkbox"/>喉に食物が残る <input type="checkbox"/>首が動かしにくい <input type="checkbox"/>口が乾く <input type="checkbox"/>味が分かりにくい <input type="checkbox"/>BMIが18.5以下 <input type="checkbox"/>背中が曲がっている <input type="checkbox"/>薬が飲みにくい <input type="checkbox"/>喉仏が下がっている</p>
 <p>道具</p>	<p>歯ブラシの毛先がひらいていませんか？（有 ・ 無） 歯磨き剤は使っていますか？（有 ・ 無） 補助具は使っていますか？（歯間ブラシ ・ フロス ・ 電動ブラシ ・ 洗口液） 入れ歯関連で使っているものがありますか？（洗浄剤 ・ 安定剤 ・ その他）</p>
 <p>入れ歯</p>	<p>入れ歯がありますか？（有 ・ 無） →分かれれば：上（総入れ歯 ・ 部分入れ歯） 下（総入れ歯 ・ 部分入れ歯） 入れ歯は合っていますか？（はい ・ まあまあ ・ いいえ） 食事時に使えていますか？（使用 ・ 時々 ・ 不使用） 就寝時に外していますか？（外す ・ 入れたまま）</p>
<p>気になることがあればご記入ください</p>	

健口記録 月

取り組み内容①：

取り組み内容②：

目標通りできた

→○

達成度6~9割 →△

	月	火	水	木	金	土	日
日付							
取組内容①	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×
取組内容②	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×
日付							
取組内容①	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×
取組内容②	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×
日付							
取組内容①	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×
取組内容②	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×
日付							
取組内容①	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×
取組内容②	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×