

The background of the entire slide is a close-up photograph of a flowering plant, likely a citrus tree, featuring vibrant green, oval-shaped leaves and several bright white, five-petaled flowers with yellow centers. Some green buds are also visible among the leaves.

介護予防のための

口腔機能向上

要介護者の口腔内



口腔の基礎知識



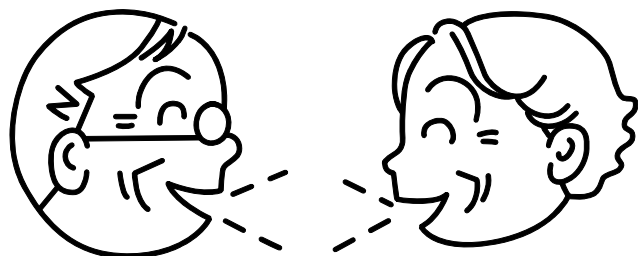
呼吸



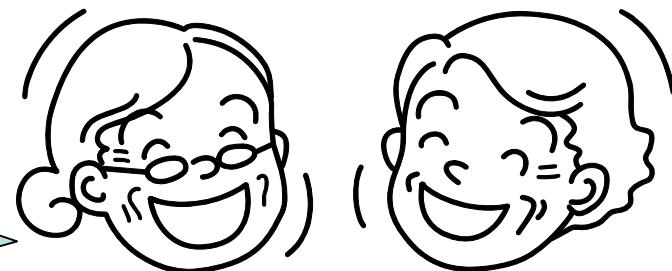
発音

口の働き

消化



表情



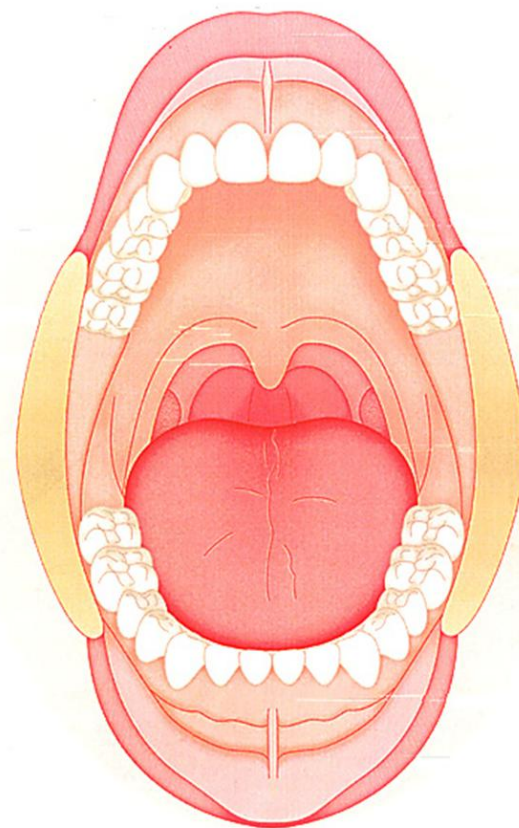
口腔の特徴

- 消化管の入り口

→ 摂食・嚥下機能

- 呼吸器官の入り口

→ 呼吸機能、発音機能



加齢による口腔の症状

- ・ 口がネバネバ・ベタベタする
- ・ 歯が抜ける・よく咬めない
- ・ 味が分からない
 - ― 味覚神経そのものが悪くなる人はあまりいない
 - ― 唾液の減少・粘膜の萎縮など
- ・ 飲み込みにくい
- ・ しゃべりにくい
 - ― 唾液の減少・義歯の不適合
- ・ 義歯が合わない
 - ― 粘膜の柔らかさ(クッション)がなくなると、痛い
 - ― 唾液の減少

加齢による口腔の変化

①形態の変化

- ・歯科疾患などで歯を喪失する
- ・歯が喪失すると顎もうすくなる
(顎の疾患も起こしやすい)

②唾液分泌の変化

- ・唾液分泌量の低下
- ・口腔乾燥(内服との関係)

③口腔環境の変化

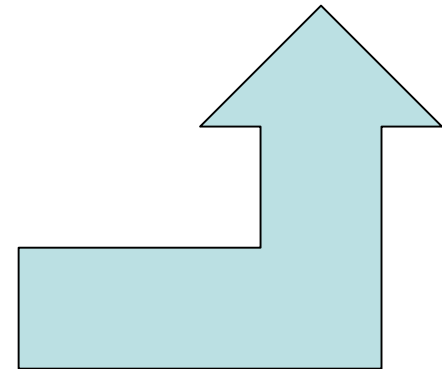
- ・口腔常在菌叢の変化
- ・ADL低下による清掃状態の悪化
- ・義歯の不適合
- ・咀嚼障害・嚥下障害

◆口臭

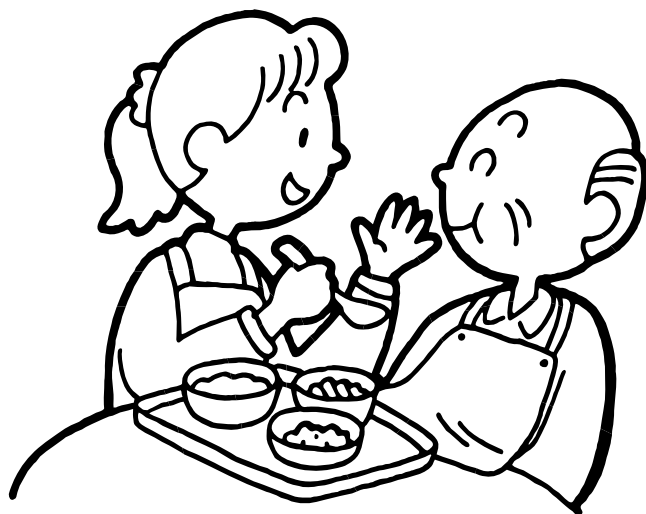
◆呼吸器感染症

◆低栄養

◆脱水



摂食嚥下のメカニズム



摂食・咀嚼・嚥下の定義

- ・ 摂食：食べること

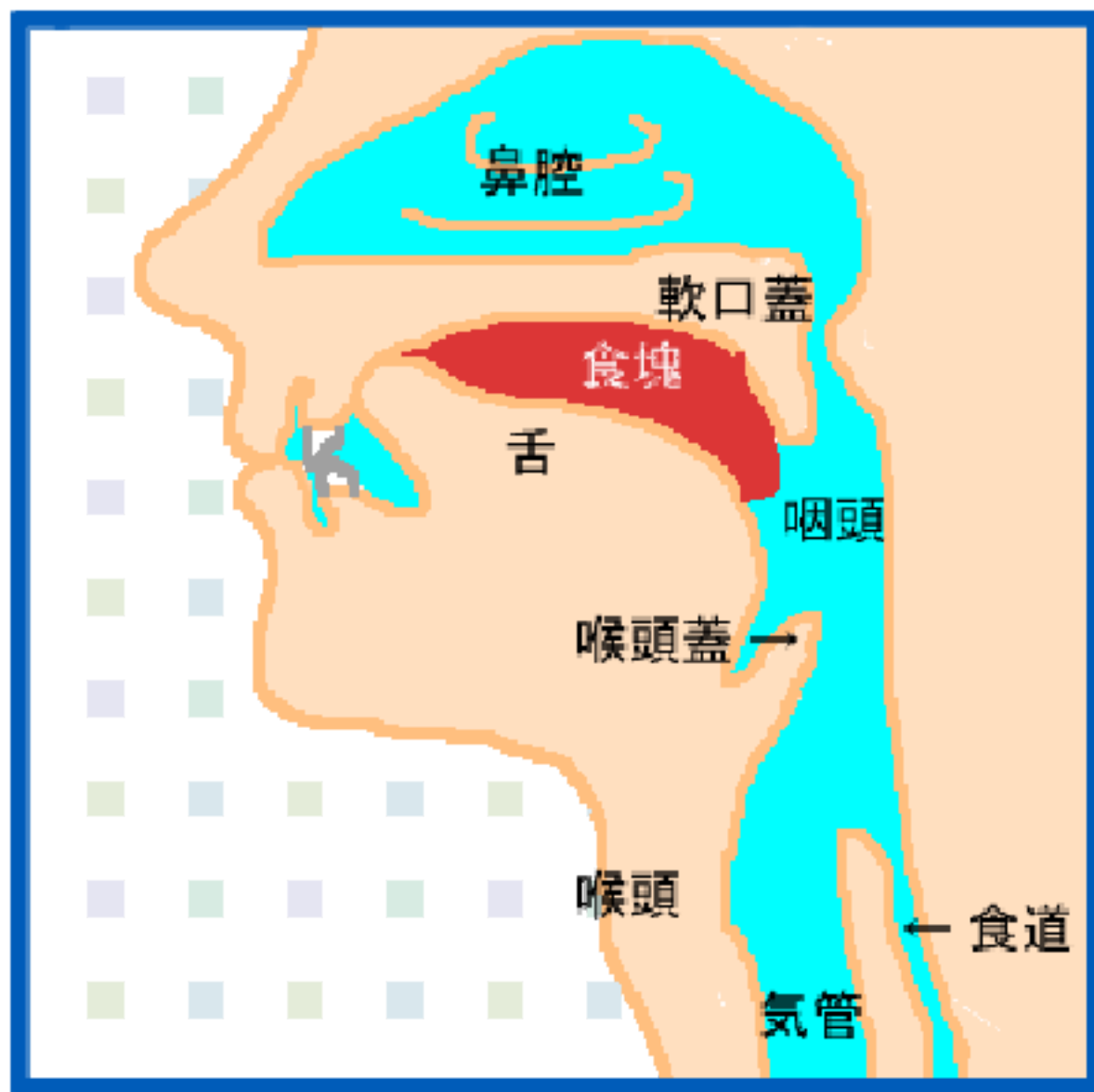
飲食物を体内に取り込む一連の行為、行動

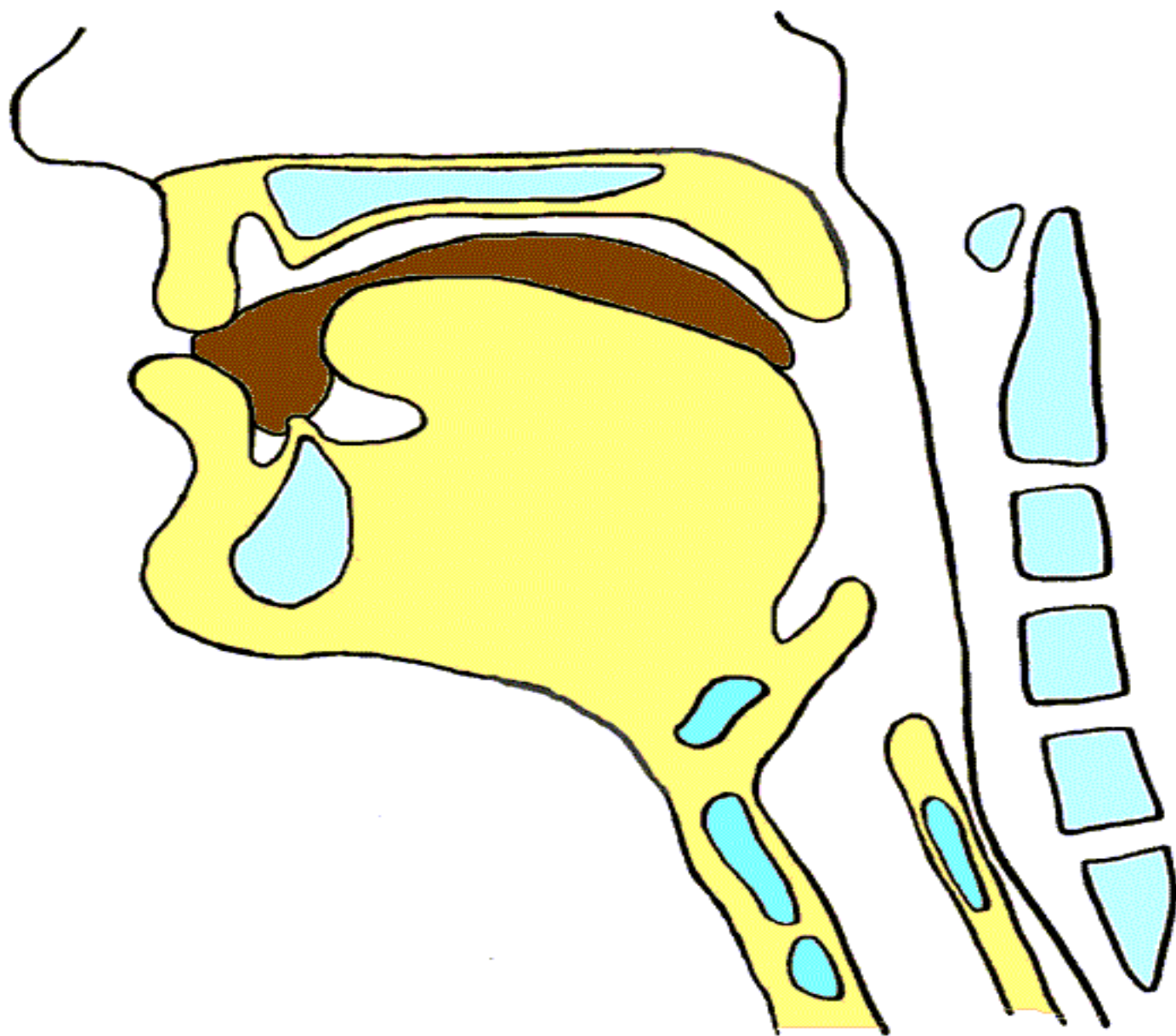
- ・ 咀嚼：噛むこと

食物を摂食して粉碎し、唾液と混和し食塊にするまでの一連の過程

- ・ 嚥下：飲み込むこと

食塊ならびに口咽腔分泌物を、口腔から食道に送り込む一連の運動

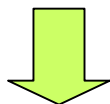




摂食・嚥下障害による病態



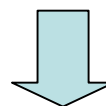
栄養摂取障害



エネルギー栄養素
の不足

脱水

気道防御障害



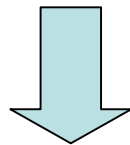
誤嚥

肺炎

窒息

誤嚥とは

- ・ 食塊が、声門を越えて気道に入った状態
- ・ その結果、肺の中に食べ物が入り、そこで腐り、まわりの組織が炎症を起こしていく



徐々に蓄積されると...

誤嚥性肺炎を発症する可能性高い

* **顕性誤嚥**: 咳反射を伴う誤嚥

* **不顕性誤嚥**: 咳反射を伴わない誤嚥

むせない≠誤嚥していない

- ・ 不顕性誤嚥（むせない誤嚥）がある
- ・ 長期、あるいは多量の不顕性誤嚥が高齢者や全身状態の不良な患者に起こるとき、肺炎を起こす可能性が高い。

睡眠時が問題

誤嚥が起こるのは食事のときだけとはかぎりません。

胃液が食道を逆流して気管に入ったり、睡眠中に唾液を誤嚥したりすることもあります。

食事中の誤嚥はむせるので気がつきますが、眠っている間は気づきません。

誤嚥性肺炎の多くは睡眠時の誤嚥によるといわれています。

ご えん 誤 嚥 性 肺 炎

- * 食物、水分などを 間違って飲み込む。
- * 食物が 胃からの逆流で肺に入る。
- * 不潔な口の中の細菌が肺に入る、など
微生物の感染で起こる肺炎

「誤嚥性肺炎」の予防

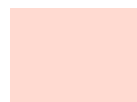
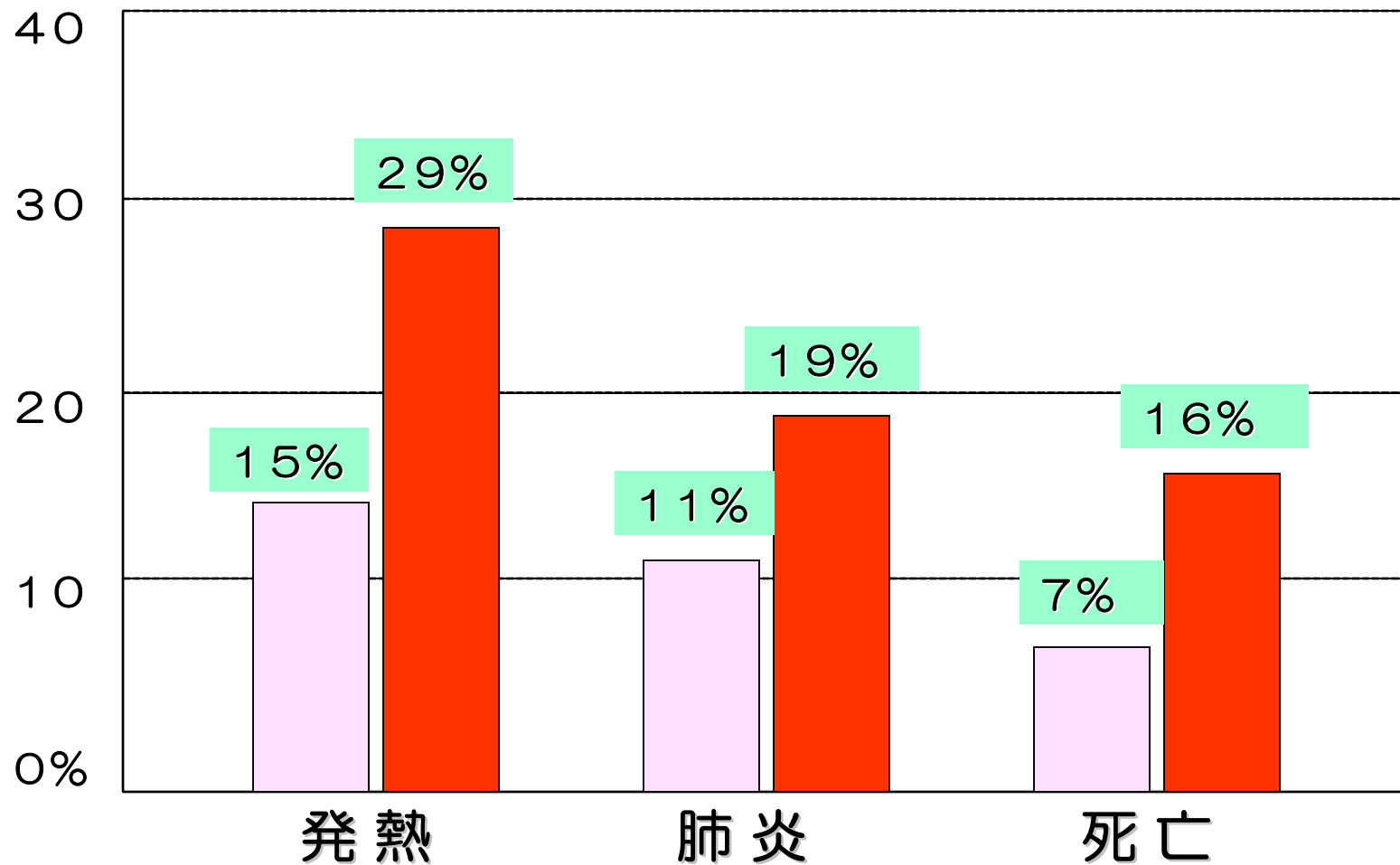
* **食事後の口腔ケア**をしっかりと行う。

* 食事の後、
できるだけ**長い時間「座位」**を保つ。

* **食物形態、食事姿勢、食事介助の方法**
など、誤嚥しにくいように工夫する。

* **健口体操**などで筋肉や神経を刺激する。

* 口腔ケアの肺炎予防



口腔ケアあり



口腔ケアなし

こんな症状 ありま
せんか？



食べるとむせる



食後に 咳が
出る



水を飲んだ後 声が
かれる



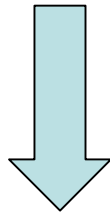
胸につかえる

食事に 疲れ
やすい



隠れた問題点

よだれが出る
食べ物をこぼす
口が開きにくい



口の周囲の筋肉が
衰えている

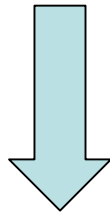
食べる時間がかかる
食べにくい物がある
もぐもぐするが飲み込めない



咀嚼力が
衰えている

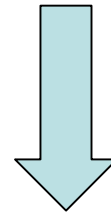
隠れた問題点

上を向いて飲もうとする
なかなか飲み込まない
食物残渣が多い



飲み込む機能が
衰えている

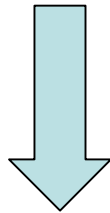
水でむせる
痰がからんだような声
よく発熱する



誤嚥している

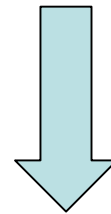
隠れた問題点

頻繁にお茶を飲む
食べても味がしない
舌・口が痛い



口腔が乾燥している

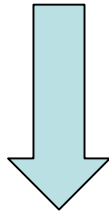
入れ歯を入れない
食べる時入れ歯を外す
話しがしにくい



義歯が合わない

隠れた問題点

- 口の中に唾液がある
- 舌・口蓋は乾燥
- 唾液がドロドロ
- 口から食べていない
- プラークが多い



嚥下障害
口腔乾燥



食物の逆流
口腔不潔

口腔機能向上

口腔機能の向上

目的

高齢者が美味しく、楽しく、安全な食生活を営むこと

口腔機能の向上による効果

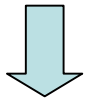
- ①摂食・嚥下機能の向上
- ②気道感染予防
- ③栄養改善
- ④食べる楽しみ

口腔機能の向上の実施内容

- ①摂食・嚥下機能訓練
- ②口腔衛生状態の改善・口腔清掃指導

摂食・嚥下機能の低下の影響

摂食・嚥下機能低下



低栄養 → ADL低下 → 認知機能低下



免疫機能低下 → 気道感染・肺炎など感染症

よくわかる口腔機能向上プログラム

基本チェックリスト

口腔に関する質問

半年前に比べて固い物が食べにくくなりましたか？



咀嚼機能評価

- ・次々と口に詰め込む→食物の認識障害
- ・こぼれてきちんと口に入っていない→取り込み障害
- ・下顎の動きが上下だけで回旋運動がない→咬筋の障害
- ・いつも同じところで咬んでいる→歯牙喪失による咀嚼障害
- ・長時間口に溜め込む→咽頭への送り込み障害



口腔機能向上のための対応

- ・顔の運動
- ・頬の運動
- ・舌の運動
- ・パ・タ・カ・ラの発音
- ・歯科受診の勧め



口腔機能向上の効果

よく噛めることにより食べられる食品が多くなると共においしさも味わえるようになり、食べる楽しみが増す。

お茶や汁等でむせることがありますか？



嚥下機能評価→咽頭通過・食道への送り込み障害

- ・食事でむせる
- ・食後に咳が出る
- ・のどに食物残留を感じる
- ・嚥下後に声が変わる
- ・痰が増えた



- ・舌の運動
- ・下顎の運動
- ・肩の運動
- ・首の運動
- ・深呼吸・腹式呼吸
- ・咳の練習
- ・口腔清掃による口腔感覚の刺激



誤嚥が減ることにより誤嚥性肺炎や気道感染の危険性が減少する。痰が減少し、呼吸が楽になど、安全に食事や会話を楽しめる

口の渇きが気になりますか？



肺炎リスク評価

- ・舌の上が乾燥している
- ・唾液が粘ついたり、白くなっている
- ・口腔内・口角で唾液が泡状になっている
- ・発熱することが多い
- ・口腔清掃状態が不良
- ・舌苔の多量付着・着色



- ・唾液腺のマッサージ
- ・食事の前に健口体操
- ・口の清掃
- ・食事環境・食材工夫
- ・水分摂取や生活指導



肺炎や気道感染の予防
唾液の分泌改善により、
①咀嚼・嚥下が容易
②味覚伝達が容易
③抗菌作用・消化作用
④虫歯などの予防作用
などが期待できる



口腔機能向上の具体的な方策_{p25}

口腔機能の向上の必要と対応についての教育

口腔衛生の自立支援

摂食・嚥下機能訓練



肺炎・底栄養・
誤嚥・窒息の予防
QOLの向上

「口腔機能の向上」の対象者の選定_{p27}

- 問診項目

- ①基本チェックリスト

- (13)半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか
 - (14)お茶や汁物等でむせることがありますか
 - (15)口の渇きが気になりますか

- 理学的検査項目

- ②視診により口腔内の衛生状態に問題を確認

- ③反復唾液嚥下テストが3回未満

健康度評価のための質問票（B票）

（基本チェックリスト）

No	質問項目	回答 (いずれかに○を お付け下さい)	
1	バスや電車で1人で外出していますか	0. はい	1. いいえ
2	日用品の買物をしていますか	0. はい	1. いいえ
3	預貯金の出し入れをしていますか	0. はい	1. いいえ
4	友人の家を訪ねていますか	0. はい	1. いいえ
5	家族や友人の相談にのっていますか	0. はい	1. いいえ
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	0. はい	1. いいえ
7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	0. はい	1. いいえ
8	15分位続けて歩いていますか	0. はい	1. いいえ
9	この1年間に転んだことがありますか	1. はい	0. いいえ
10	転倒に対する不安は大きいですか	1. はい	0. いいえ
11	6ヵ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	1. はい	0. いいえ
12	身長 _____ cm 体重 _____ kg (BMI = _____) (注)		
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	1. はい	0. いいえ
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	1. はい	0. いいえ
15	口の渇きが気になるですか	1. はい	0. いいえ
16	週に1回以上は外出していますか	0. はい	1. いいえ
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1. はい	0. いいえ
18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあると言われますか	1. はい	0. いいえ
19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	0. はい	1. いいえ
20	今日が何月何日かわからないときがありますか	1. はい	0. いいえ
21	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	1. はい	0. いいえ
22	(ここ2週間) これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	1. はい	0. いいえ
23	(ここ2週間) 以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	1. はい	0. いいえ
24	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	1. はい	0. いいえ
25	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする	1. はい	0. いいえ

(注) BMI (＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)) が18.5未満の場合に該当とする。

口腔機能向支援の実際

口腔ケアの自立支援

自分の口を知ってもらう

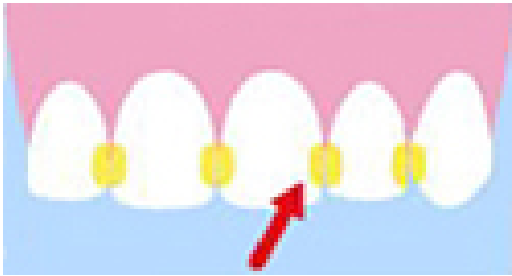
- 口腔機能のチェック表
- 口腔内の観察
- 簡単な検査
- 実際にやってみる
 - 歯みがき・健口体操
- 参加型の健康教育
 - 質問して手を挙げてもらう



歯ブラシ選びのポイント

1. 毛先（刷毛面）は小さめ
2. 毛（刷毛）は軟らかめ
3. 柄はやや大きめ

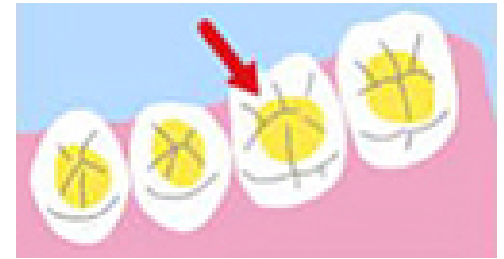
磨きにくい所 || むし歯になりやすい所



歯と歯の間



歯と歯肉の
境目

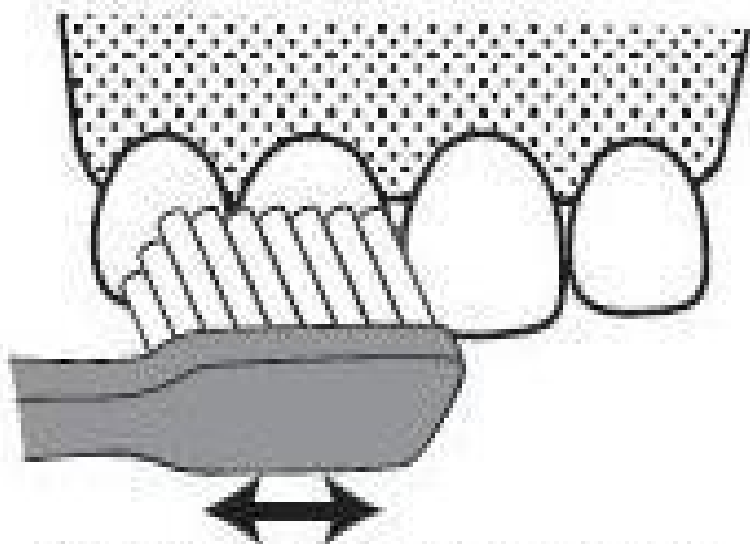


奥歯の
咬合せの溝

歯ブラシの毛先が直角に当たるように

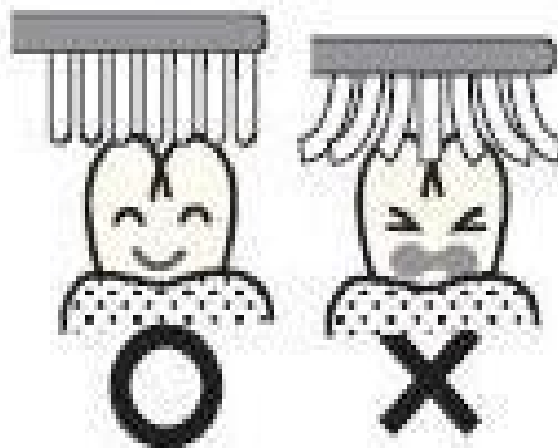
軽い力で小さく動かして磨く

→ブラッシング圧: 150g



軽い力で小さく動かす

力が強いと真っ直ぐ当たりません



歯ブラシの毛先を使い分けると 磨きにくい所もよく磨けます



その他の清掃用具

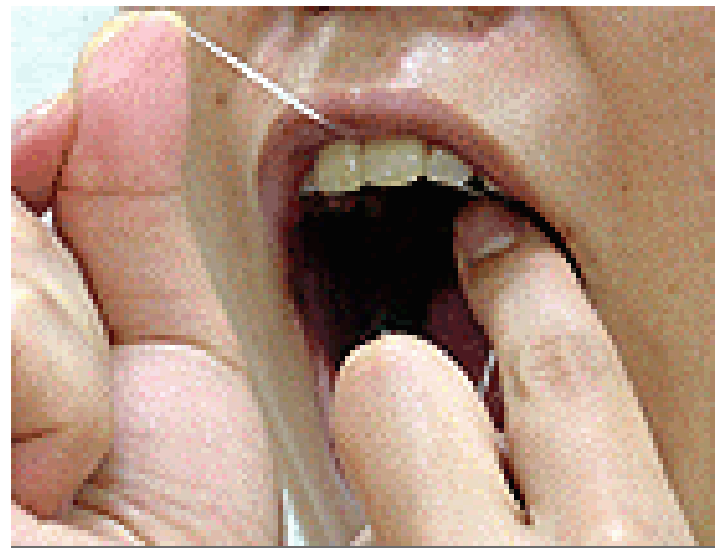
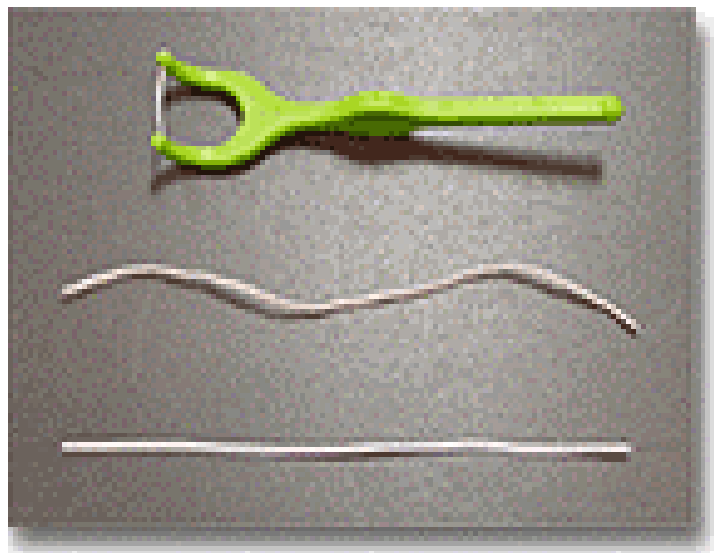
歯間ブラシ



ワンタフトブラシ



デンタルフロス



義歯の清掃について

特に汚れやすい場所を
念入りに清掃しましょう！



義歯の裏側



義歯の金具



磁性アタッチメント
(磁石のついた義歯)

●義歯用ブラシや歯ブラシでこする。



義歯を外してくまなくしっかりこすり洗いしてください。

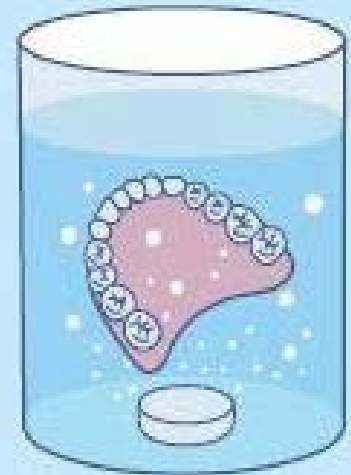
義歯の清掃について

- 義歯を落として破損したり、排水口に流さないように、水を張った洗面器などの上で洗いましょう。



- 軽い力で磨きましょう。
あまり力をいれすぎると、義歯に傷をつけるばかりでなく、細菌が付着しやすくなります。

- 洗浄剤で洗う。

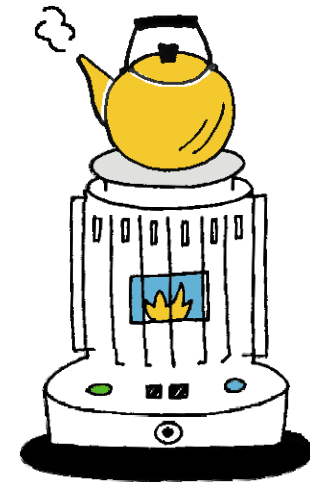


義歯を清潔に保つために洗浄剤の使用が効果的です。

食事指導

食べる機能と食形態

- むせやすい食べ物の性質
 - サラサラ(水・お茶)⇔トロミのあるもの
 - (むせやすい⇔飲み込みやすい)
- 食べ物の温度
 - なまぬるい⇔はっきりした温度
(熱い・冷たい)
- 口に刺激のあるもの
 - カプサイシン(唐辛子)



食べる時の注意

- 食べることに専念しましょう
- 最初の一口を慎重にしましょう
- 一口の量は少なめにしましょう
- ゆっくり嚙んで味わいましょう
- しっかり飲んでから次の動作に移りましょう
- むせたら咳をして排出しましょう

噛んで食べると唾液がでます



唾液の不思議なパワー



唾液は1日あたり1-1.5Lほど分泌されます。
主な作用としては消化作用・洗浄作用・殺菌作用・
抗炎症作用・抗感染作用・免疫作用などがあります。
食べ物を噛むことで唾液腺が刺激され分泌されます

1

食べ物の消化を助ける

唾液にはアミラーゼという消化酵素が含まれています。食物が口の中で噛み砕かれる時に働きます



口の中を中性に保つ

唾液のPHは6-7で口の中のPHを正常に保つ働きをしています。

2

3

食べ物のかすや細菌を洗い流す

唾液は洗浄作用があり食べ残したものを洗い流してくれます



細菌の浸入を防ぐ

唾液には抗菌成分が含まれていてその働きによって菌の浸入を防いでいます

4

5

歯が溶けるのを防ぐ

唾液中のタンパク質が歯の表面に膜を作り、酸や糖で歯が溶けるのを防ぎます



「かむ」といい話



- 1 顎を成長させる
- 2 表情を豊かにする
- 3 言葉の発達への影響
- 4 脳の発達を助ける

- 5 唾液を出す
- 6 むし歯の予防
- 7 消化を助ける
- 8 肥満を防ぐ

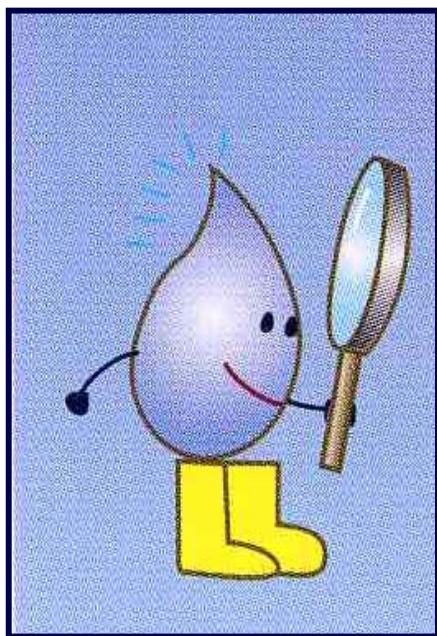


唾液は体のバリアーだ！

唾液はけに潤いを与えて唇の皸をスムーズにし、さらに食べ物の中の病原体を保護し体を病原菌から守るバリアーの役割をしています

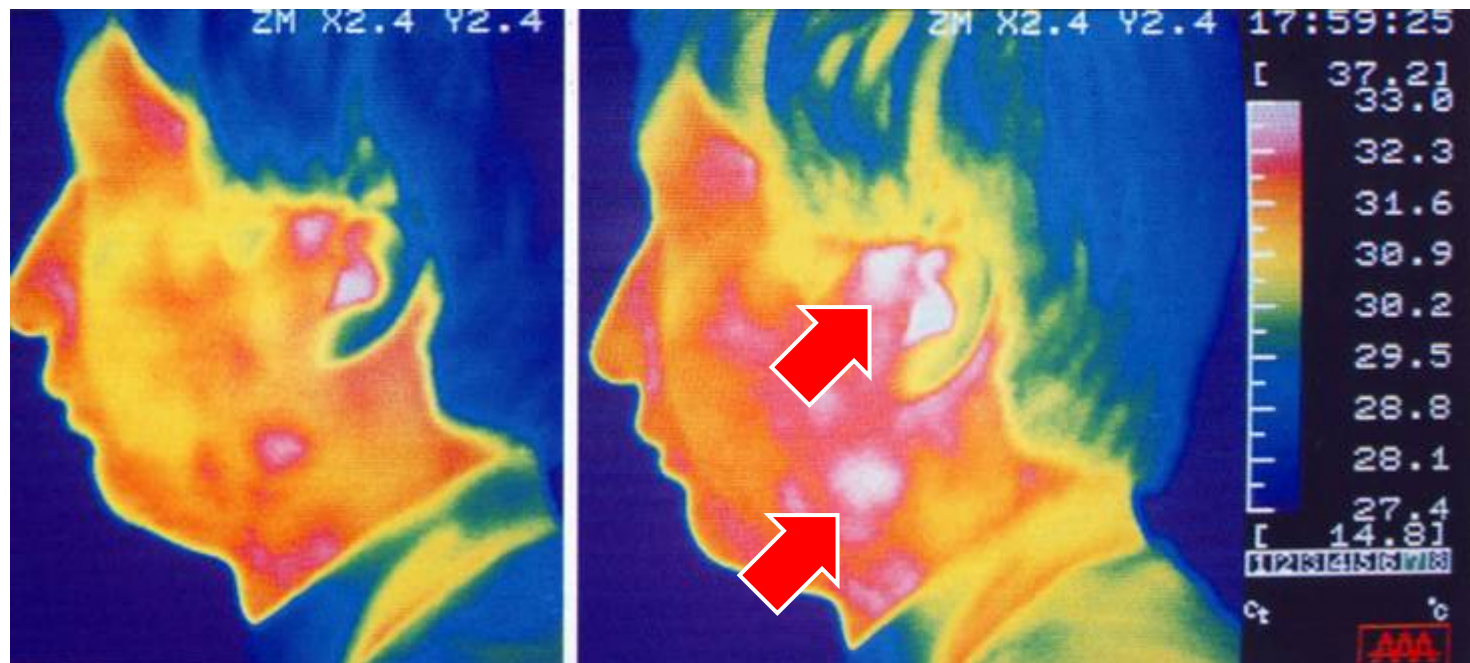
唾液の働き

- 口腔内の自浄作用
- 口腔内の湿潤作用
- 味覚の媒体
- 消化作用
- 抗菌作用
- 排泄作用
- 緩衝作用





チューインガム咀嚼前後に おける顔面温サーモグラフィ



健口体操

健口体操の効果

- 唾液の分泌がよくなる
- 口腔内に食べかすが残らない
- 嚥下時のむせが改善する
- 表情がよくなる
- 発音がよくなる



唾液腺マッサージ

まずは位置
の確認を



マッサージする位置を確認してからはじめましょう。

①～③を2～3回くりかえします。

① 耳下腺 への刺激

▼人さし指から小指までの4本の指をほおにあて、うへの奥歯のあたりをうしろから前へむかってまわす。(10回)



② 顎下腺 への刺激



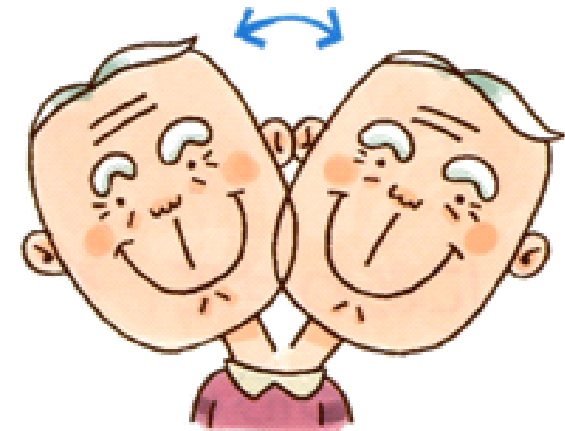
▲親指をあごの骨の内側のやわらかい部分にあて、耳のしたからあごのしたまで5か所くらいを順番に押す。(各5回ずつ)

③ 舌下腺 への刺激



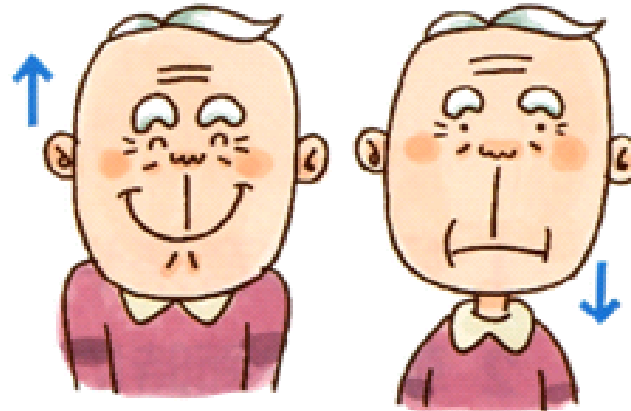
▲両手の親指をそろえ、あごのましたから舌をつきあげるように、ゆっくりグーッと押す。(10回)

首や肩の体操



首の体操

- ▶ 首を左右にゆっくり傾ける。
(5回)



肩の体操

- ▶ 首をすぼめるようにして肩をあげてから、スッと力をぬく感じでさげる。(10回)



嚥下練習

- ▶ 呼吸を整え、だ液をゴックンと飲みこむ。(続けて2回)

顔の体操

1



- ▶ はじめに十分息をすい
- ▶ くちびるを横にひき
- ▶ ほおをあげ
- ▶ しっかり目をとじる。

2



- ▶ 口と目をおもいきりあける。

3



- ▶ 口をしっかりとじて
- ▶ アップアップでほおをふくらませ
- ▶ 左右に口を動かす。

1～3をそれぞれ約10秒間おこなったあと、いっきに力をぬきリラックスします。これを3回くりかえします。

口唇ストレッチ

1



- ▶ 目をとじてもらい、両手の指さきをまぶたのうえにあて、かるくまわすように動かす。

2



- ▶ 上下のくちびるのまわりの筋肉の中央・左・右（★印の位置）を指でつまみ、それぞれ約10秒でパッとはなす。

3



- ▶ ほおをつまんで、左右にひっぱり、約10秒でパッとはなす。次にややもちあげかげんに左右にひっぱり、約10秒でパッとはなす。

舌体操

舌を意識して動かし、2つの体操を続けておこないます。

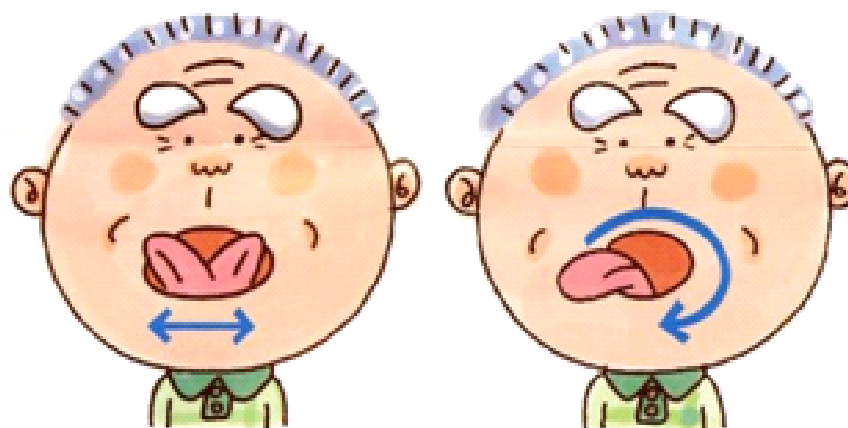
口をあけておこなう舌体操（それぞれ5回ずつおこないましょう。）

1



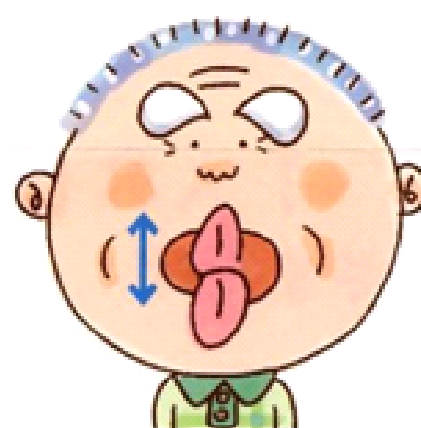
▶ 舌をおもいきり出したりひっこめたりする。

2



▶ 舌をできるだけ前に出して左右に動かす。
▶ 口のまわりをなめるように舌を左右かわるがわるにまわす。

3



▶ 舌を出して、鼻のあたまであごをなめるような感じで、うえとしたに動かす。

*ぶくぶくうがい



- * 口唇をきちんと閉じる
- * のどをきちんと閉鎖する
- * 呼吸をコントロールする
- * 頬をしっかり動かす

毎食後のぶくぶくうがいは、
お口のリハビリの大切な要素の1つ！

発 声

それぞれの音は、発音される場所が異なる。

ば …… 口唇の動き

た …… 舌の前方の動き

か …… 舌の後方の動き

ら

【はっきり読みエクササイズ】

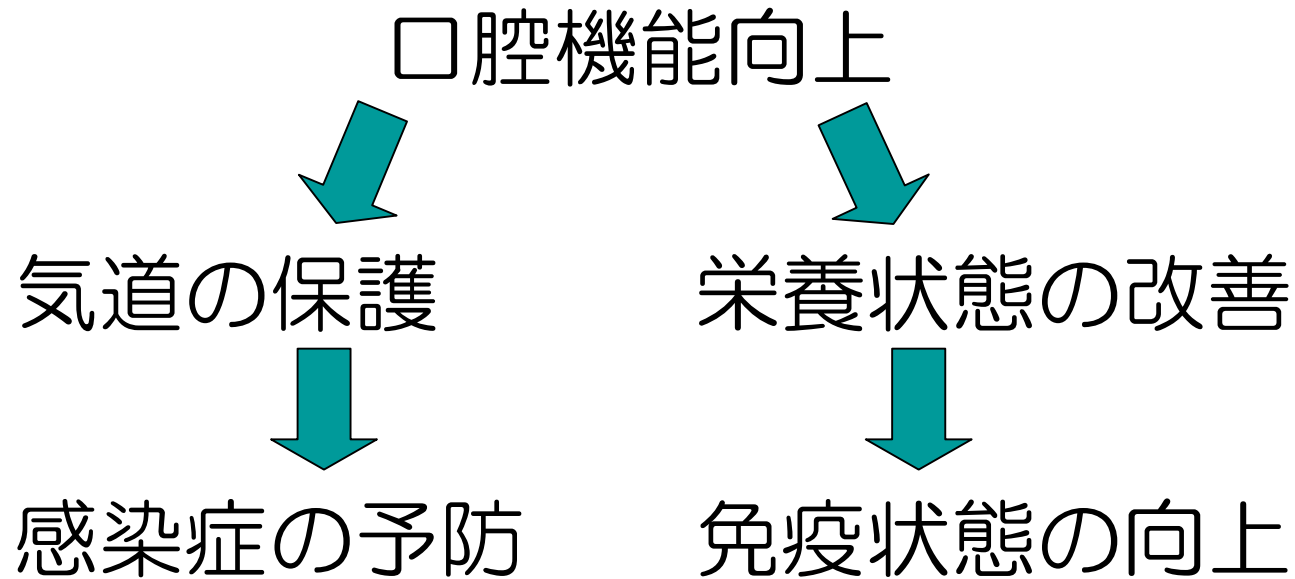
あ。り。さん。あ。つ。ま。れ。ア。エ。イ。ウ。エ。オ。ア
か。に。さん。か。さ。こ。そ。カ。ケ。キ。ク。ケ。コ。カ
さ。か。だ。ち。さ。か。さ。ま。サ。セ。シ。ス。セ。ソ。サ
た。の。し。い。た。こ。あ。げ。タ。テ。チ。ツ。テ。ト。タ
な。ら。ん。で。な。わ。と。び。ナ。ネ。ニ。ヌ。ネ。ノ。ナ
は。な。た。ば。は。な。び。ら。ハ。ヘ。ヒ。フ。ヘ。ホ。ハ
ま。え。よ。り。ま。じ。め。に。マ。メ。ミ。ム。メ。モ。マ
や。つ。ぱ。り。や。さ。し。い。ヤ。エ。イ。ユ。エ。ヨ。ヤ
ら。く。だ。い。ら。い。お。ん。ラ。レ。リ。ル。レ。ロ。ラ

が。ま。ん。だ。が。ん。ば。れ。ガ。ゲ。ギ。グ。ゲ。ゴ。ガ
ざ。わ。ざ。わ。ざ。ぶ。ざ。ぶ。ザ。ゼ。ジ。ズ。ゼ。ゾ。ザ
ダ。ン。ス。で。だ。ん。だ。ん。ダ。デ。ヂ。ヅ。デ。ド。ダ
ば。ん。ご。う。ば。ら。ば。ら。バ。ベ。ビ。ブ。ベ。ボ。バ
パ。ラ。ソ。ル。パ。ラ。パ。ラ。パ。ペ。ピ。プ。ペ。ポ。パ

「あ」段から順に三回 大きな声で ゆっくり はっきり

読みましょう

口腔機能の向上の効果



口から食べることにより、健康状態を改善して
自己実現を達成することができる

自己実現



高齢者が一生おいしく、楽しく、安全な食生活を営むこと



摂食機能の向上



気道感染予防



栄養改善



食べる楽しみの向上



摂食・嚥下機能訓練

口腔清掃自立支援・介助

食べる楽しみ

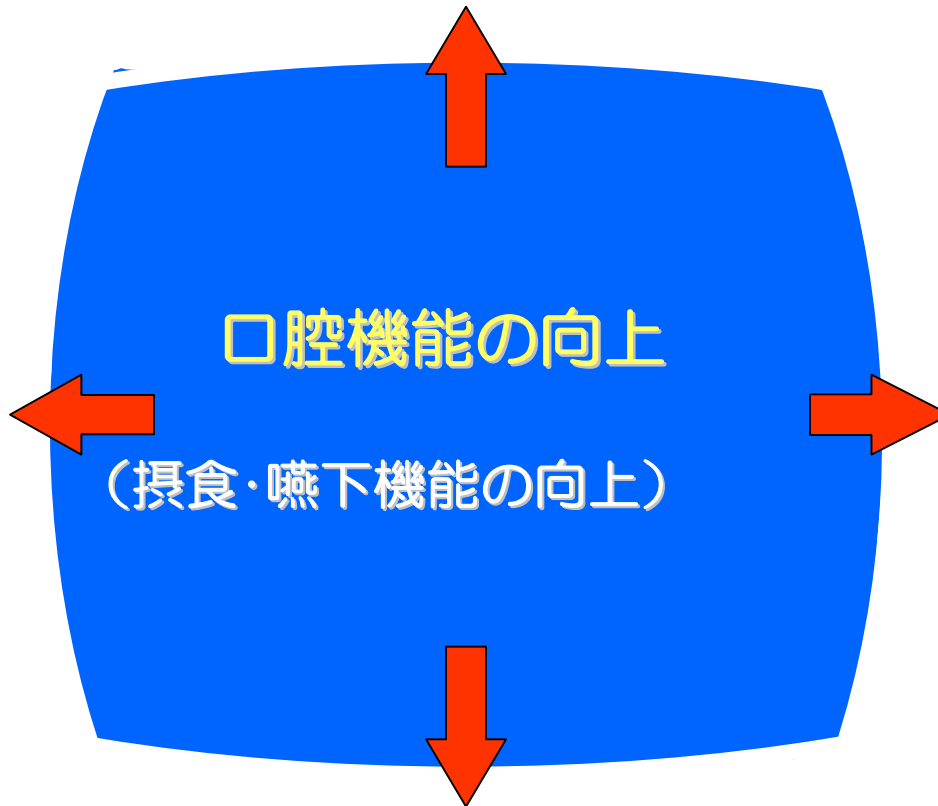
低栄養予防

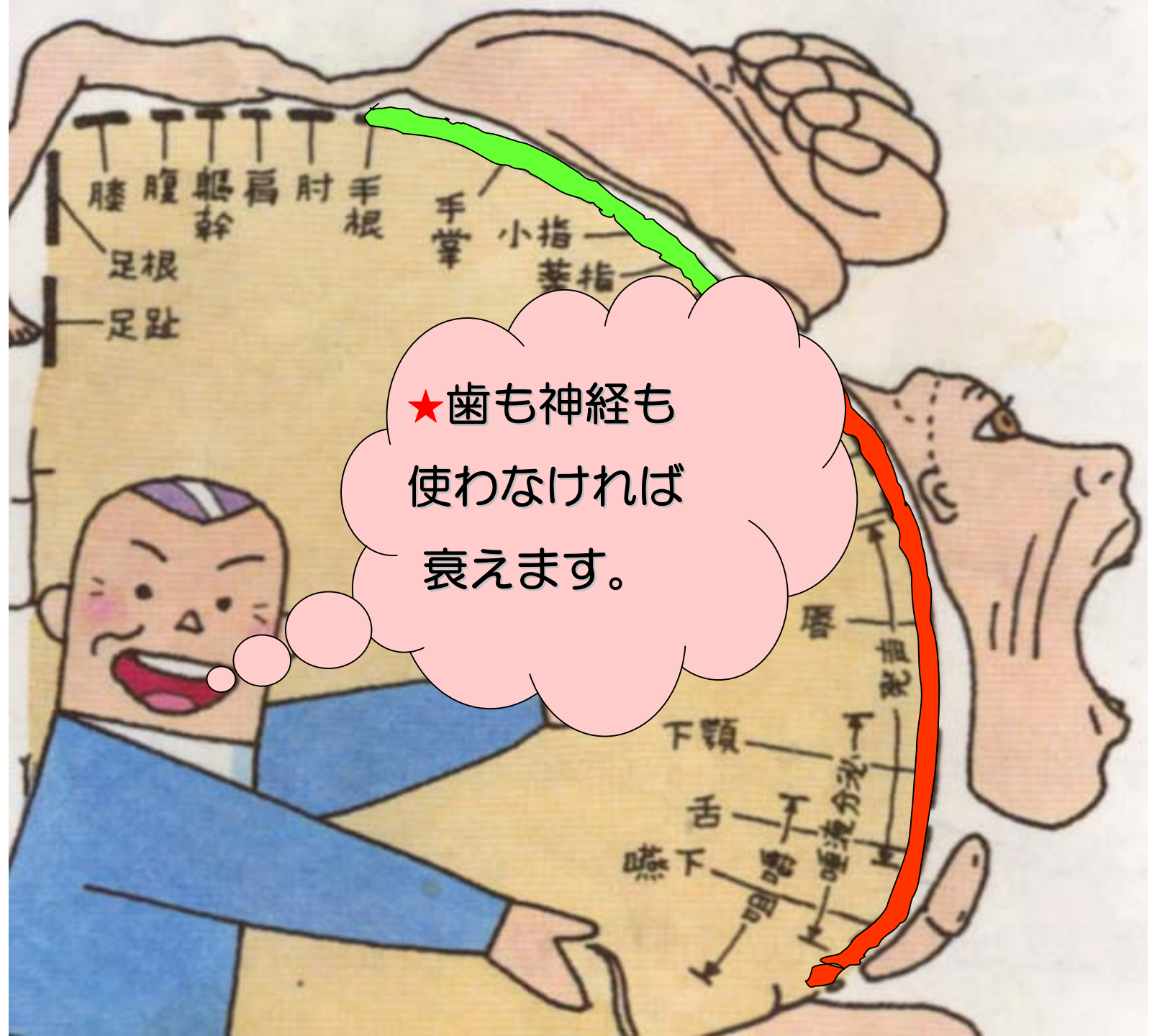
口腔機能の向上

窒息・誤嚥
の予防

(摂食・嚥下機能の向上)

運動器の
機能向上





★歯も神経も
使わなければ
衰えます。

ご清聴ありがとうございました