

介護予防のための
口腔機能向上



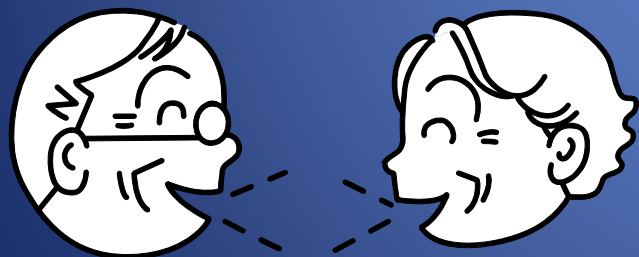
呼吸



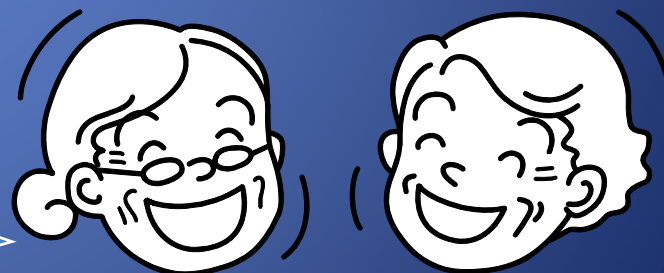
発音

口の働き

消化



表情



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



要介護者の口腔内



要介護者の口腔内



要介護者の口腔内



要介護者の口腔内

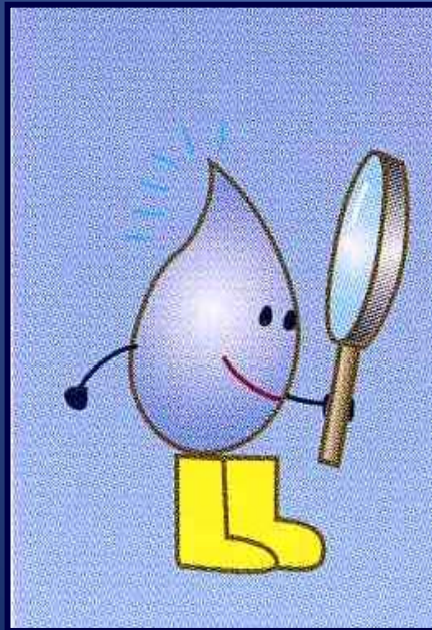


要介護者の口腔内



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



要介護者の口腔内



こんな症状 ありま
せんか？



食べるとむせる



水を飲んだ後 声が
かれる



食後に咳が出る



胸につかえる



食事中に 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



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



嚥下障害
口腔乾燥

口から食べていない
プラークが多い



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

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？

お茶や汁等で
むせることが
ありますか？

口の渇きが気
になりますか？



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

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

肺炎リスク評価

- ・舌の上が乾燥している
- ・唾液が粘ついていたり、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

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
- ・歯科受診の勤め

- ・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

- ・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

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。

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
なり、安全に食事や会話
を楽しめる

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

社団法人福岡県歯科衛生士会

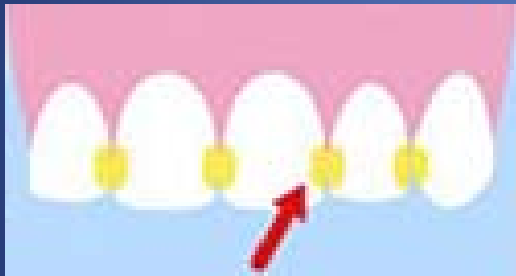
口腔機能向支援の実際

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

磨きにくい所 || むし歯になりやすい所



歯と歯の間



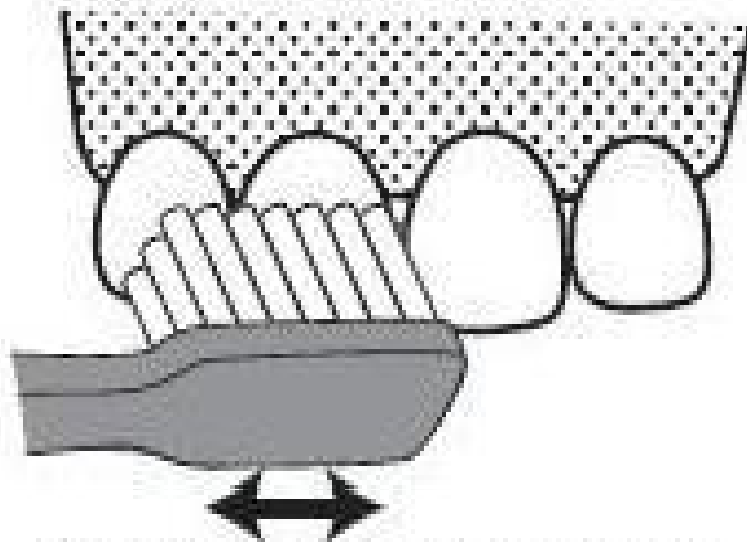
歯と歯肉の
境目



奥歯の
咬合せの溝

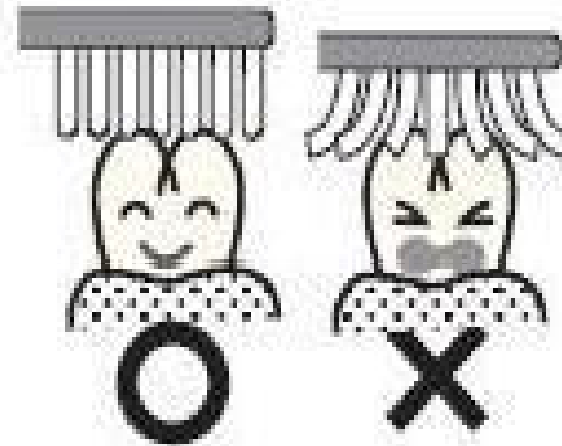
歯ブラシの毛先が直角に当たるように

→ブラッシング圧: 150g



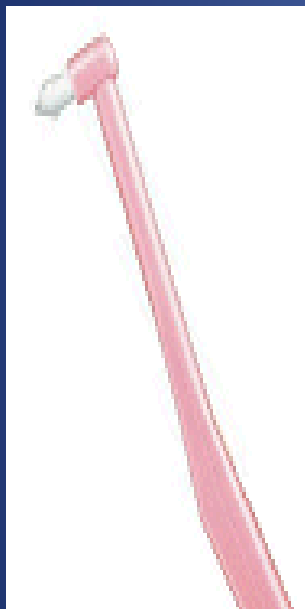
軽い力で小さく動かす

力が強いと真っ直ぐ当たりません



その他の清掃用具

ワンタフトブラシ

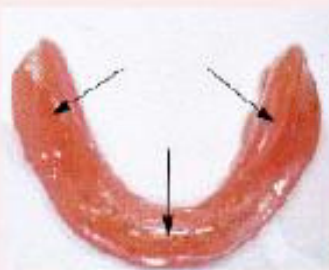


歯間ブラシ



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。

口腔ケアとリハビリテーション



麻痺側で義歯ブラシを固定

吸盤付き義歯ブラシ



健口体操

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、うえ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



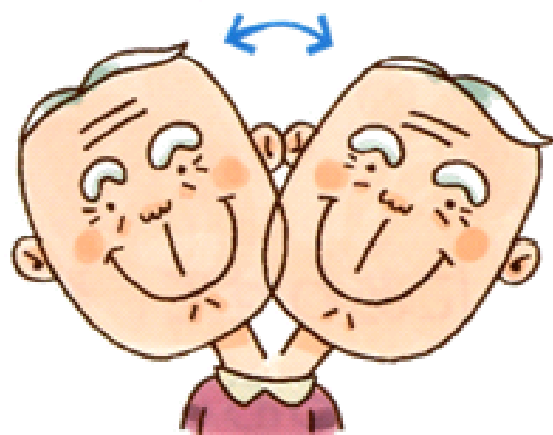
▲親指をあごの骨の内側のやわらかい部分にあて、耳のしたからあごのしたまで5か所くらいを順番に押す。(各5回ずつ)

③ 舌下腺 への刺激



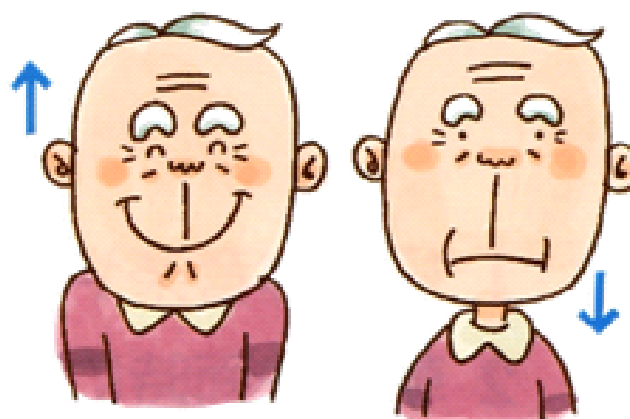
▲両手の親指をそろえ、あごのましたから舌をつきあげるように、ゆっくりグーッと押す。(10回)

首や肩の体操



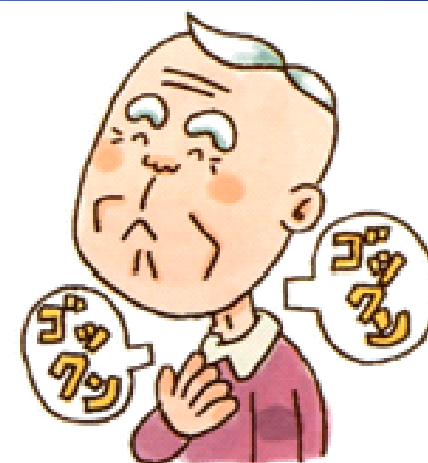
首の体操

- ▶ 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)

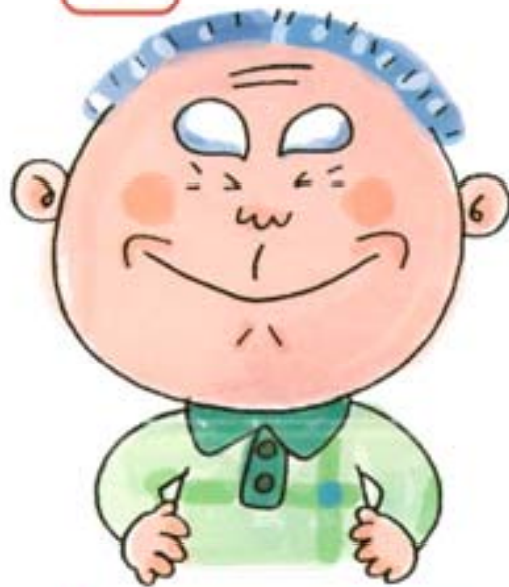


嚥下練習

- ▶ 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、いき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。

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回ずつおこなひましょう。)

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、うえとしたに動かす。

【はっきり読みエクササイズ】

あーさん 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
やっぱり 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 ダデヂヅデトダ
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

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

