

Ⅲ 参考資料



1 口腔機能自己チェックシートの活用について

年齢を重ねると、噛んだり飲み込んだりする力が低下したり、口の中が不衛生になりがちです。こうしたことは全身にも悪い影響を与え、介護が必要な状態になる原因となります。

「年だから...」「入れ歯だから...」とあきらめるのではなく、自己チェックにより自らの変化の状態に早期に気づいて、「口から始まる健康づくり」に取り組むことでセルフケア力が高まります。

口腔機能自己チェックシートの結果をもとに、該当項目について説明用チャートで口腔機能確認しましょう。



口腔機能自己チェックシート

本人・家族用			
1	固いものが食べにくいですか	a はい	b いいえ
2	お茶や汁物等でむせることがありますか	a はい	b いいえ
3	口がかわきやすいですか	a はい	b いいえ
4	薬が飲み込みにくくなりましたか	a はい	b いいえ
5	話すときに舌がひっかかりますか	a はい	b いいえ
6	口臭が気になりますか	a はい	b いいえ
7	食事にかかる時間は長くなりましたか	a はい	b いいえ
8	薄味がわかりにくくなりましたか	a はい	b いいえ
9	食べこぼしがありますか	a はい	b いいえ
10	食後に口の中に食べ物が残りやすいですか	a はい	b いいえ
11	自分の歯または入れ歯で左右の奥歯をしっかりとみしめられますか	a どちらでもない	
		b 片方だけできる	
		c 両方できる	

家族・介護者・ケアプラン作成者等用			
注意する点			
A	汚れ(歯、入れ歯、舌)	a あり	b なし
B	口臭	a あり	b なし
C	口元の表情の豊かさ	a 乏しい	b 豊か
D	会話の問題(発音がはっきりしない、しゃべりにくい等)	a あり	b なし
E	飲み込んだ後の口の中に食べ物が残っている	a はい	b いいえ

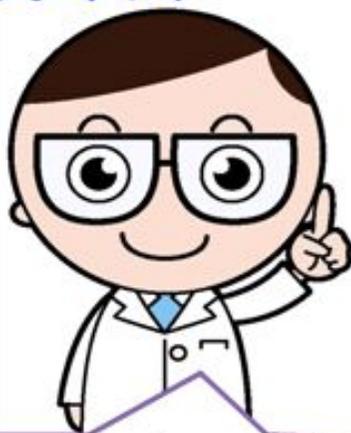
図6-1 <説明用チャート>

口腔機能のチェックシートで、次の事項に該当した方は…

- | | |
|---------------------|---------------|
| ① 固いものが食べにくいですか | 1. はい |
| ② 食事にかかる時間は長くなりましたか | 1. はい |
| ③ 左右の奥歯でかみしめができますか | 1 a. どちらもできない |
| | 1 b. 片方だけできる |
| C. 口元の表情の豊かさ | 1. 乏しい |

食べ物を噛んで処理する働き（咀嚼機能）が低下しているようです

柔らかいものばかり食べていると筋肉の力がますます弱くなります。かむ力が弱くなると食事に長い時間がかかるようになります。唇の筋肉が弱くなり、唇の端をろき上げられない場合は、笑顔には見えません。



「口腔機能の向上」の口の体操やかむトレーニングでかむ筋肉を鍛えると、筋肉の力が強くなります。トレーニングは、まず専門のスタッフに指導を受けてから始めましょう。



図6-2

よくかむことにはこんな効果が

元気な笑顔になります

かむときに働く口の周りの頬の筋肉は笑顔になる時にも働くので、かむことにより顔の表情筋のトレーニングにもなります。

脳が刺激されます

ガムをかむと眠気が少しなくなることからわかるように、かむことにより脳が刺激を受け、活発に働くようになります。

食べ物がおいしくなります

食べ物本来の味はかみ砕かれて唾液に溶け出してから、舌の味を感じる器官（味蕾）で感じられます。かんだときに感じる歯触り（食感）はおいしさの大きな要素です。

つば（唾液）が多く出て飲み込みやすくなります

かむことにより口や頬の筋肉がよく動き、その刺激で唾液が多く出ます。高齢になると唾液が少なくなりがちなので、出る量を増やすことが大切です。かみ砕かれた食べ物は、つばによりまとめられて、軟らかいかたまりとなって、飲み込みやすい状態になります。

言葉の発音がしっかりします

発音に関係する唇や舌の筋肉が、よくかむことにより鍛えられます。

胃腸での消化吸収を助けます

よくかむことにより食べ物が細かく砕かれて、胃での消化が楽にできるようになります。かむ刺激が脳に伝わると、胃液が出るようになります。

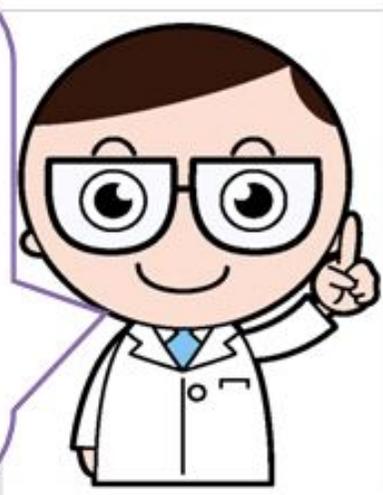
図6-3

口腔機能のチェックシートで、次の事項に該当した方は…

- | | |
|-------------------------------|-------|
| ◎口がかわきやすいですか | 1. はい |
| ◎話すときに舌がひっかかりますか | 1. はい |
| D. 会話の問題(発音がはっきりしない、しゃべりにくい等) | 1. あり |

お口の中がかわいているようです

口をあまり動かさないでいると、つば(唾液)の出る量が少なくなり、口がかわくようになります。口がかわくと舌の動きもなめらかでなくなり、食物の味わいや飲み込みが悪くなり、口臭も出やすくなります。お薬の影響でつばが少なくなることもあります。そんな時に「口腔機能の向上」のお口の体操や唾液腺マッサージによりつば(唾液)の出る量が増えて、口のかわきがよくなり、舌の動きがなめらかになります。



耳下腺マッサージ



顎下腺マッサージ



舌下腺マッサージ

図6-4

つば(唾液)はこんな大切な働きをしています。

食べ物を飲み込みやすくします

つば(唾液)が出てこないと、食べ物をうまくかみ砕くことができません。つば(唾液)はかみ砕かれた食べ物をまとめて、飲み込みやすくします。



味を感じやすくする

つば(唾液)は食べ物の味物質を溶かして、舌の味を感じる器官(味蕾)で味を感じやすくします。かわいた舌の上に食塩をのせても塩味は感じません。味を楽しむには唾液が大切です。

口の中を清潔に保つ

つば(唾液)は食べ物のかすを洗い流して、口の中をきれいにします。口がかわくと汚れやすくなり、口臭の原因になります。



口の中をなめらかにする

舌もなめらかに動き、会話しやすくなります。



でんぶんを消化する

ご飯をよくかんでいると、つば(唾液)の中の酵素がでんぶんを麦芽糖(マルトース)に分解して、甘みが出てきます。つば(唾液)はでんぶんを吸収しやすい形に変えます。

その他

つば(唾液)には抗菌作用やむし歯を防ぐ作用があります。

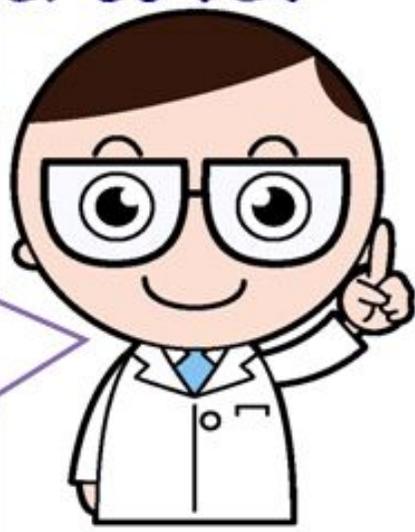


口腔機能のチェックシートで、次の事項に該当した方は…

- | | |
|-------------------|-------|
| ◎ 口臭が気になりますか | 1. はい |
| ◎ 薄味がわかりにくくなりましたか | 1. はい |
| A 汚れ(歯、入れ歯、舌) | 1. あり |
| B 口臭 | 1. あり |

お口の中が汚れているようです

歯だけでなく入れ歯や舌もきれい
にすることや、歯がなくても口の中
をきれいにするにはおいしく食べ
るために重要です。
「口腔機能の向上」により、一人一
人にあった口の手入れのコツがわ
かります。
口の手入れは家庭でも続けられ
る、効果的な「口腔機能の向上」
のトレーニングです。



お口を上手にきれいにするとこんなよいことがあります

食べ物がおいしくなります

舌に汚れがたまっていると、舌の味を感じる器官(味蕾)の働きを邪魔します。舌をきれいにすると、味の感覚が鋭くなり、薄味でもおいしく食べられるようになります。



口の中がさっぱりとします

口の中の汚れに気がつかず、きれいになって初めて違いに気づく場合が少なくありません。きれいになると、口の中がさっぱりとした感じになります。「口腔機能の向上」できれいになった気持ちよさを体験しましょう。

口、頬、舌の筋肉トレーニングです

歯みがきの時に口を大きく開けたり、歯ブラシで頬や口をひっぱってストレッチしましょう。唾液も多く出てきます。ブクブクうがい、唇、頬、舌の筋肉をきたえます。

歯周病やむし歯を防ぎます

歯の汚れはむし歯や歯周病の大きな原因です。入れ歯の汚れは歯肉の腫れや口内炎の原因になります。



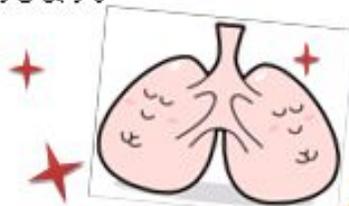
口臭を予防します

歯や舌の汚れは口臭の原因になります。口臭は自分では気がつかないことがあります。



口の中の細菌を減らして肺炎を予防します

口の中の細菌が原因となって起こる肺炎(嚥下性肺炎)を予防します。



口腔機能のチェックシートで、次の事項に該当した方は…

- | | |
|-------------------------|-------|
| ②お茶や汁物等でむせることがありますか | 1. はい |
| ④薬が飲み込みにくくなりましたか | 1. はい |
| ⑤食べこぼしがありますか | 1. はい |
| ⑩食後に口の中に食べ物が残りやすいですか | 1. はい |
| E. 飲み込んだ後の口の中に食べ物が残っている | 1. はい |

飲み込む働き（嚥下機能）が低下しているようです

食べ物や飲み物をゴックンと飲み込む一連の動きは、実にたくさんの神経や筋肉が連携して食道に送り込む作業なのです。この神経や筋肉が衰えると、飲み込む行為が不十分になり、飲み込みにくくなり、むせやすくなります。

たとえば、飲み込む前の動きとして、口を閉じる力が落ちると食べこぼしが多くなります。また、舌や頬の動きが悪くなると、喉のほうに運びにくくなり、飲み込んだ後でも口の中に食べ物が残るようにもなります。

「口腔機能の向上」により、飲み込みやすいように準備ができ、飲み込むときのむせが減って、薬も飲み込みやすくなります。口を閉じる力も強くなり、舌や頬の動きも良くなります。

飲み込みにはのどの部分だけでなく、お口の中も大切な働きをします。 飲み込みに関係する口の重要な働き

①口がしっかり閉じて、舌が正しく動く！



口が閉じていない場合は、かわりに舌が口の開いた部分をふさいで飲み込むようになり、舌は正しく動かせません。

口腔機能の向上や健口（口腔）体操や舌の体操により、口を閉じる力や舌の力、頬の力を強くすることができ、飲み込みやすくなります。

②つば（唾液）がよく出る！



食前にマッサージ！

つばにはかみ砕かれた食べ物を1つの軟らかい塊にして、飲み込みやすくする働きがあります。

口腔機能の向上や健口（口腔）体操や唾液腺マッサージにより唾液の出る量が増え、飲み込みやすくなります。

③よく噛める！



大きな塊よりも小さくかみ砕かれた食べ物の方が、飲み込みやすくなります。奥歯がかんだ状態の方が飲み込みやすくなります。

舌や頬の力や感覚が低下すると、食べ物が舌や頬の下にたまりやすくなります。飲み込んだ後にも食べ物が口の中に残るようになります。

口腔機能の向上や健口（口腔）体操やかむ練習によりかむ機能を高め舌や頬の力を強くすることで、飲みやすくなります。

2 口腔清掃について

1 . まずはお口の中を確認しましょう。

口腔清掃を行い、清潔に保つことは、むし歯・歯周病・気道感染（誤嚥性肺炎、インフルエンザなど）の予防のためだけでなく、口腔機能上のためにもとても重要なことです。

そのためにまずはお口の中の確認から始めましょう。



汚れ・お口トラブルのチェックポイント！

- 唇が乾いてヒビ割れていませんか？
- 上あごにネバネバした汚れはついていませんか？
- 特に麻痺側に食べ物のカスがベトリついていませんか？
- 舌に苔のような汚れはついていませんか？
- 口内炎などはありませんか？
- 口臭はありませんか？



歯・歯茎のチェックポイント！

- 歯茎に傷ができていたり触ると痛みませんか？
- 治療済みの歯の冠がはずれていませんか？

- 周りの歯が抜けて1本だけ残っているような場合、残った歯の周りに汚れがついていませんか？

- 歯に黒い穴があいている・歯のつけ根が黒い・痛みがある・以上のようなことはありませんか？
(むし歯の疑い)

- 歯茎がブヨブヨしている・赤く腫れている・歯がグラグラしている・以上のようなことはありませんか？
(歯周病の疑い)



入れ歯のチェックポイント！

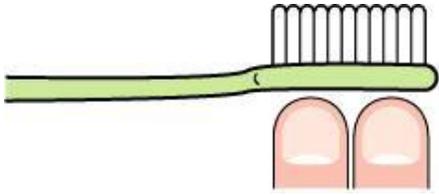
- 金具をかける歯がかけていませんか？
- 入れ歯が落ちてきませんか？
- 入れ歯が壊れていませんか？
- 入れ歯が汚れていませんか？



2. 間違った歯みがきをしていませんか？

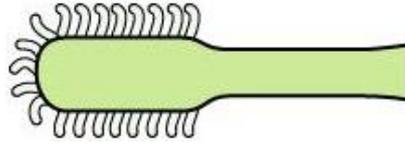
次に歯みがきについてみていきましょう。歯みがきは、とても大切です。しかし、間違った方法で歯みがきをしていると歯や歯茎を傷つけて、逆効果になってしまうこともあります。

歯ブラシをチェック！



口に合った歯ブラシを選んでいますか？

毛のかたさは「ふつう」か「やわらかめ」、毛の植えてある部分の大きさは、指2本分ぐらいのものを選びましょう。



歯ブラシが古くなっていませんか？

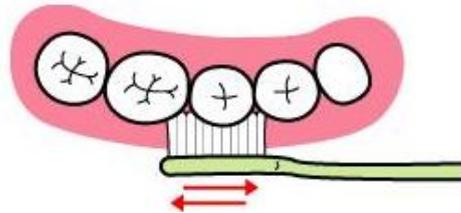
裏側から毛が見えるようになったら取り替え時です。（目安は1ヶ月です。）

歯みがきの方法をチェック！



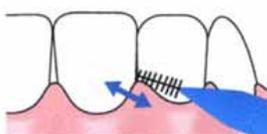
力を入れすぎていませんか？

歯ブラシは、鉛筆を持つように持ちましょう。力の入りすぎを防ぎ、細かい動きをコントロールできます。



ゴシゴシと大きく動かすのではなく、歯を1本ずつみがくように小刻みに動かしましょう。

もっときれいにするために・・・



歯間ブラシ



デンタルフロス

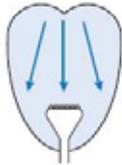


歯間の清掃

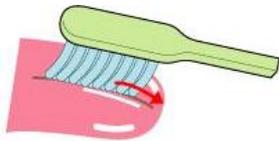
歯と歯のすき間は歯ブラシだけではなかなか汚れが取れません。歯と歯のすき間に入れて汚れを取り除く歯間ブラシ、歯間ブラシでは通らないせまい歯と歯の間の汚れを落とすデンタルフロスなどを上手に活用しましょう。



様々な形の舌ブラシ



力を入れずに奥から手前にやさしく動かします。乾燥している場合には水や保湿剤で湿らせてから使いましょう。無理をせず数回にわたって行うようにしましょう。

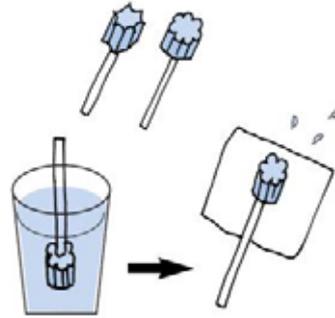


歯ブラシでも代用OK

舌の清掃

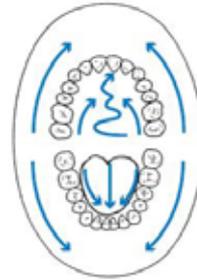
舌が汚れていると口臭の元にもなります。歯だけでなく舌も清潔にしましょう。舌の汚れを落とすために用いる舌ブラシがあります。歯ブラシでも代用できます。

スポンジブラシ



スポンジブラシを水でぬらします。

ガーゼなどで水分を取ってから使いましょう。



口腔内の粘膜の清掃

口腔内は細菌の温床となりやすく、口腔内の粘膜の清掃は歯の無い場合でも重要です。頬の内側、上顎・下顎の内側、舌等を重点的にスポンジブラシを使って汚れを取りましょう。



歯磨き介助の場合の清掃

介助するときは、両手を使って磨きます。空いている方の手を使ってあごの固定をし、唇、頬をよけながら磨きます。この時、指で唇や頬を強く引っ張り過ぎないようにしましょう。歯の噛み合わせ面に指をのせたり、歯より内側に指を入れないように気をつけましょう。

3. 入れ歯を正しく使いましょう。

入れ歯の手入れをしましょう！

最後に入れ歯のお手入れについてです。入れ歯を正しくお手入れしないと細菌が繁殖して口臭や口内炎の原因となります。食後は必ず入れ歯の手入れをしましょう。



入れ歯の手入れのポイント

落として入れ歯が欠けたりしないように、水を張った洗面器などの上で洗いましょう。

水を流しながら、入れ歯専用ブラシやかための歯ブラシで洗いましょう。金具や土台の部分も忘れずに。

寝るときには、入れ歯は外しましょう！

寝る時は入れ歯を外して歯肉を休めましょう。外した入れ歯はきれいに洗った後、水の中につけておきましょう。入れ歯が乾燥すると縮んでしまうことがあります。細菌はブラッシングだけでは除去できるものではありませんので、週に1～2回は入れ歯洗浄剤を使用しましょう。

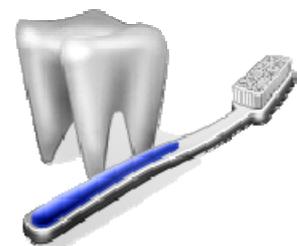


定期的に調整してもらいましょう！

入れ歯は長く使っていると、金具がゆるんだりしてあわなくなってくるものです。定期的に歯科医院で調整してもらいましょう。

4. かかりつけの歯科医院を持ちましょう。

歯科医院は、むし歯や歯周病の治療だけでなく、予防、メンテナンスも行っています。かかりつけの歯科医院で、半年に一度は定期健診を受けてお口の健康度を高めましょう。



3 口腔機能評価方法の例

トレーニング効果を客観的に評価するための評価方法の例をご紹介します。

口腔衛生状況

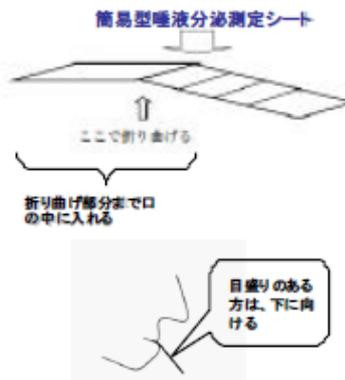
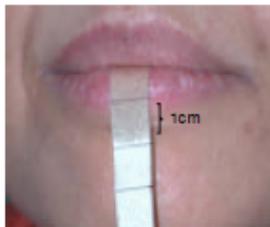
1 簡易唾液分泌量検査

口腔乾燥の状態を評価します

- 幅 1 cm長さ 9 cmに切断したコーヒーのペーパーフィルターを口腔内に口唇より 3.5 cm ほど入れて口唇にて3分間くわえます。
- 口外へ2 cm程度にじみ出れば良好と考えます。
コーヒーフィルターの種類で異なる結果が出る可能性がありますので、同じ種類のフィルターにそろえましょう。

簡易型唾液分泌量測定シートによる 唾液分泌量の評価

- 目盛りのない部分を口の中に入れ舌の上におく
- 口唇を閉じる
- 60秒間の長さを測定する



2 義歯あるいは歯の汚れ

衛生状況の評価します

- 口腔内の頬粘膜、口蓋などを観察し、食物残渣の口腔内全体の量について評価を行います。
- 観察は、食後に行うことが望ましいです。



歯に汚れがない



歯に汚れがある



入れ歯に汚れや食べ物がある

1 (なし) 清潔
(少量) 概ね清潔

2 (中程度) 食物残渣がみられる

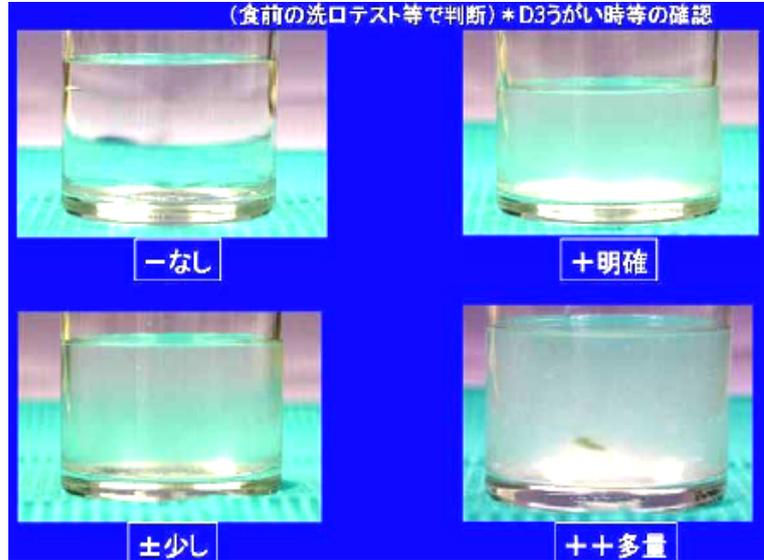
3 (多量) 多量の残渣や
プラークがみられる

3 食物残渣

衛生状況を評価します

- 食前に洗口を行い、そのうがい水の沈査状況で判断します。

- 1 (なし) 透明
(少量) やや濁りを感じる
- 2 (中程度) 残渣がみられる
- 3 (多量) 残渣が顕著



4 舌の汚れ

衛生状況を評価します

- 1 (なし) 舌苔の付着ない
(少量) 舌の一部に少量付着
- 2 (中程度) 舌の広い面積に付着
- 3 (多量) 舌のほぼ全面に厚い舌苔が付着



口腔機能の状況

5 反復唾液嚥下テスト（RSST）の積算時間

嚥下機能を評価します

- 30秒間に空嚥下が最大何回できるかを評価する反復唾液嚥下テストに基づき、1回目、2回目、3回目の嚥下時間の惹起時間を測定します。
- いすに座って、「できるだけ何回も“ゴックン”とつばを飲み込むことを繰り返してください」と指示し、飲み込んだ際の時間を回数に応じて記録しておきます。最大1分間観察して、1回目に飲み込みに要した時間、2回目に要した時間、3回目に要した時間を記録します。

反復唾液嚥下テスト

- 飲み込む際に“のどぼとけ”が約2横指分（横にそろえて2本分くらい：3～4cm）上に持ち上がります。評価者は、指の腹を対象者の方の“のどぼとけ”に軽く当てて、飲み込む際に十分に上方に持ち上がることを確認しながら評価します。びくびくと“のどぼとけ”が動いている状態を1回と評価してはいけません。
- 30秒間に3回未満の場合は、誤嚥をおこす可能性が高いといわれています。
- 口腔乾燥がある場合は、少量の水等で口腔内を潤してもかまいません。

6 オーラルディアドコキネシス

口唇・舌・軟口蓋の運動の速度や巧緻性を評価します

- 「パ」「タ」「カ」の単音について、1秒間あたりの発音回数を測定します。10秒間測定して、1秒間あたりに換算します。
- 決まった音を繰り返し、なるべく早く発音していただき、その数やリズムのよさを評価します。
- 必ず、息継ぎをしてもよいことを伝えてください。
- 評価者は、発音された音を聞きながら、発音される度に紙のボールペンなどで点々を打って記録しておき、後でその数を数えます。ICコーダー等で録音し、後から数える方法もあります。
 - 唇の動きを評価するには「パ」を、舌の前方の動きを評価するためには「タ」を、舌の後方の動きを評価するには「カ」を用います。
 - おおむね健常者で7回、高齢者では4、5回前後になるようです。

7 頬のふくらまし（ぷくぷくうがい）テスト

口唇閉鎖力、軟口蓋、舌後方の動きを評価します

- むせのある場合は、空ぷくぷくでかまいません。

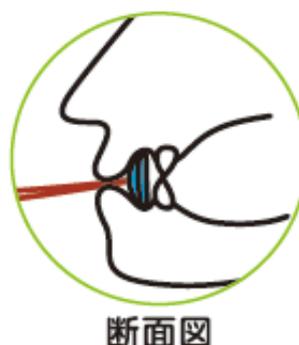
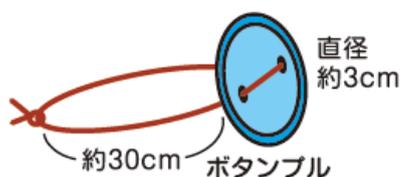
判断基準

- 1 できる : 頬を何度も膨らまし、同時に舌も早く動かすことができる。
- 2 不十分 : 頬の膨らましが小さい。舌の動きが遅い。1, 2回しか頬を膨らますことができない。
- 3 できない : 唇を閉じることができない。頬を膨らますことができない。舌を動かすことができない。

8 ボタンプルテスト

口唇閉鎖力を評価します

- いすに座った状態で、ボタンプルを口唇とかみ合わせた歯の唇側面で挟んでもらいます。糸にバネばかりのフックを引っ掛けます。徐々に引っ張って、口から外れた時のバネばかりのメモリを記録します。30秒休んでから同様にして2回目を測定し記録します。
- 入れ歯の入っている場合も、そのまま測定します。
- ボタンが飛んで評価者に当たらないように手でガードします。



9 咀嚼力テスト

咀嚼力を評価します

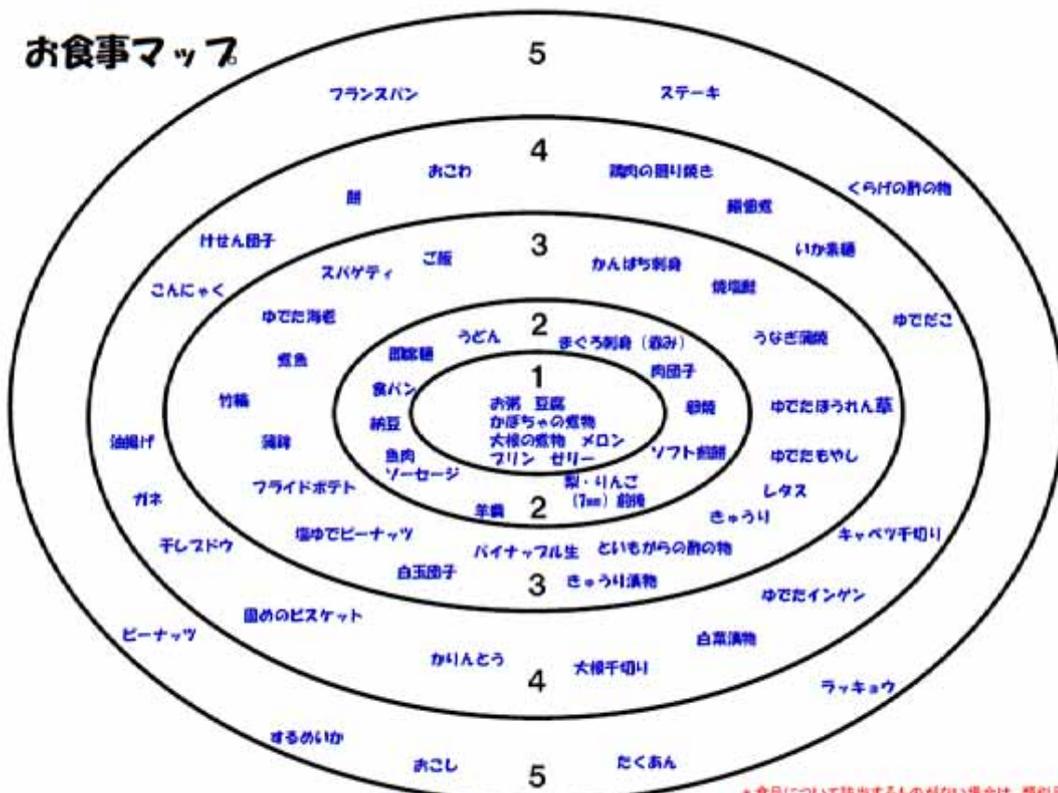
- ガムに溶け込んでいる酸味料が咀嚼によって溶け出し、それが唾液の緩衝作用によってアルカリ性となり色を発色します。
- 咀嚼力判定ガムを2分間噛み、ガムの色で判定します。

入れ歯に付着しにくいガムベースを使用していますが、全ての方の入れ歯に付着しないわけではありません。



10 お食事マップ

お食事マップ



* 食品について該当するものがない場合は、類似品を選んでください。

11 舌運動機能

舌の運動機能を評価します



0点 全く動かない

1点 中程度以下

2点 軽度低下

3点 正常