

第4章

〔口腔機能向上に関する知識〕

1. 口腔機能向上のための支援（アセスメント、支援方法）

はじめに

口腔機能の低下は高齢になると顕著に表れます。機能が低下していることのできるだけ早く気づき、ケアすることが、その人の生活を維持するためにとっても大切になります。

全身チェック表の項目に該当する方は機能低下のおそれのある方ですので、まずは全身状態のチェックをお願いします。口腔機能の状態を視覚で見れるように養いましょう。

口腔機能アセスメント 全身チェック表



- ① 痩せていないか
身長: cm 体重: kg
BMI :
- ② 呼吸は浅くないか
- ③ 円背でないか
- ④ 首は動くか
- ⑤ のど仏は下がってないか
- ⑥ 食事中に詰まった感じや
食べ物が逆流することがあるか
- ⑦ 目が覚めているか
- ⑧ 声は出るか
- ⑨ 食事をする時間が長くないか
(40分以上)
- ⑩ 義歯が入っているか
その義歯は適合しているか

3
口腔機能向上
に関する知識

MEMO

その他該当する項目があればチェックしてください

- | | |
|--|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 肺炎と診断されたことがある | <input type="checkbox"/> 咳が良く出る |
| <input type="checkbox"/> 微熱が続くことがある | <input type="checkbox"/> 声が嚔れている |
| <input type="checkbox"/> 食事中にむせることがある | <input type="checkbox"/> 食後すぐに横になる |
| <input type="checkbox"/> 固いものが食べにくくなった | <input type="checkbox"/> 食事中に鼻水がでやすい |
| <input type="checkbox"/> 痛みがある | <input type="checkbox"/> 口が開きにくい |

口腔機能向上のアセスメント・評価

氏名

さん(歳 男・女)

裏に歯式

分野	アセスメント・モニタリング項目 (点)	事前	モニタリング	事後
A 生 状 況 口 腔 衛 生	①口腔乾燥: なし (2.5) 少し (1) あり (0)			
	②食渣沈着: なし (2.5) 少し (1) あり (0)	小計	小計	小計
	③舌苔 : なし (2.5) 少し (1) 多量 (0)			
	④口臭 : なし (2.5) 弱い (1) 強い (0)			
B 咬 合 力 1・2 の い ず れ か	(1)咬筋の触診 右側の咬筋 ① 強い(5) ② 弱い(3) ③ なし(0) 左側の咬筋 ① 強い(5) ② 弱い(3) ③ なし(0)	小計	小計	小計
	(2)お食事マップ使用 ①ピーナッツ、固焼きせんべい、するめいか (10) ②蒟蒻、ゆでだこ、かりんとう (8) ③ごはん、ウナギかば焼き、きゅうり (6) ④うどん、食パン、卵焼き (4) ⑤おかゆ、プリン、豆腐 (2) ⑥水分又はなし (0)	小計	小計	小計
C 自 立 口 腔 清 掃	①習慣: あり (2) なし (0)			
	②回数: 3回以上 (2) 1~2回 (1) 0回 (0)			
	③基本介助: 自立(2) 一部介助(1) 全介助(0)	小計	小計	小計
	④磨き残し: なし(2) 少し(1) 多い(0)			
	⑤清掃道具: 歯ブラシ+補助道具(2) 歯ブラシ(1) なし(0)			
D 口 腔 状 況 ・ 嚥 下 機 能	①頬膨らまし: できる (2) やや不十分 (1) 不十分(0)			
	②舌を出す: できる (2) やや不十分 (1) 不十分(0)			
	③むせ: なし(2) 時々(1) よくむせる(0)			
	④RSST (30秒間測定): 3回以上 (2) 1回~2回 (1) 0回 (0)	小計	小計	小計
	⑤オーラルディアドコキネシス(必要に応じて) 「パ」「タ」「カ」の各音連続発声:(方法:5秒間計測20回以上) 出来る (2) 出来ない(0)			
E 気 道 感 染 ・ 栄 養	①食事中または食後の痰の絡みはありますか: なし (2) あり(0)			
	②過去1か月の発熱: なし (2) あり(0)			
	③過去1年間の肺炎既往歴: なし(2) あり(0)			
	④体重BMI: 18, 5以上 (2) 18, 5以下(0)	小計	小計	小計
	⑤6か月間で2~3kg以上の体重減少がありますか いいえ(2) はい(0)			
F 評 価 生 活 機 能	①食事が美味しく感じますか: はい(2) 普通 (1) いいえ(0)			
	②薬は上手く飲めますか: はい(2) 普通 (1) いいえ(0)			
	③会話がスムーズですか: はい(2) 普通 (1) いいえ(0)	小計	小計	小計
	④よく人と会話をしますか: はい(2) 普通 (1) いいえ(0)			
	⑤調子は良いですか: はい(2) 普通 (1) いいえ(0)			
表情		小計	小計	小計
合計 60点満点		点	点	点

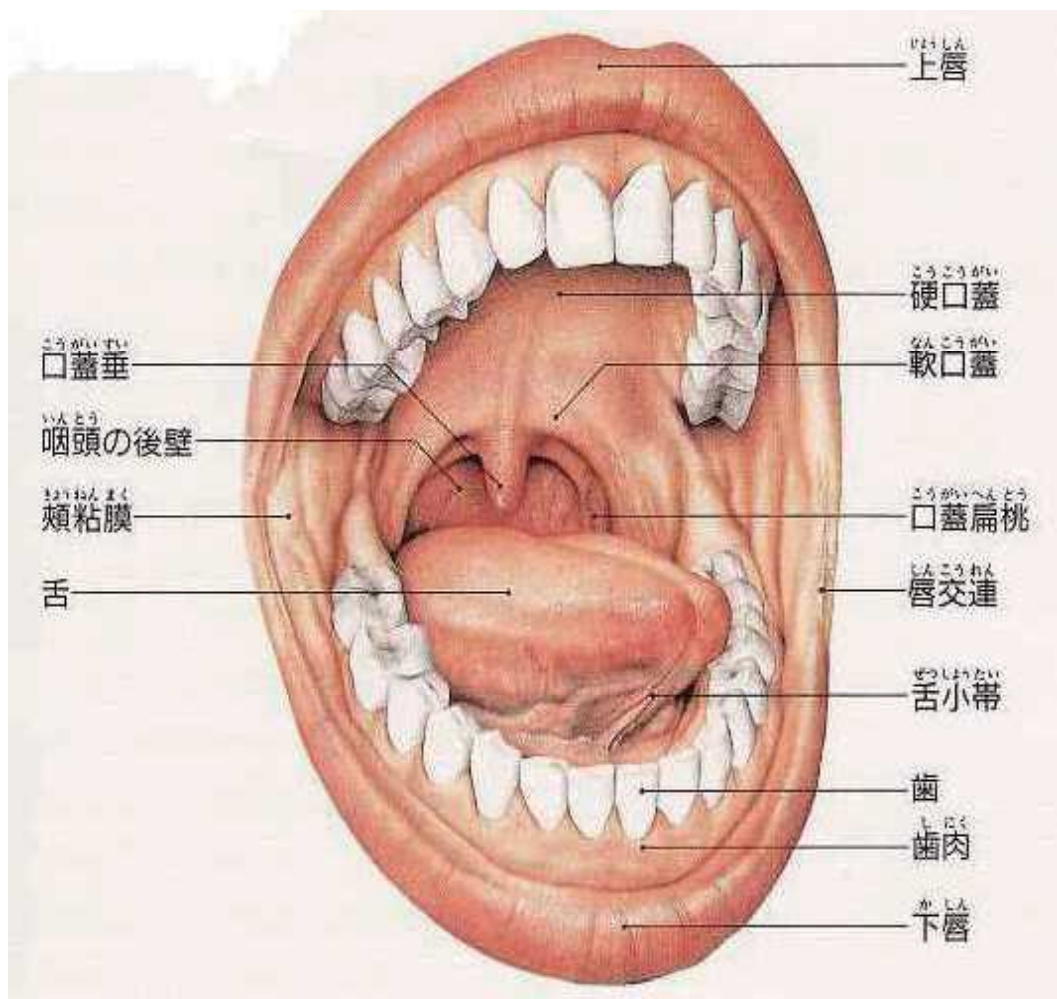
【目標】

●総合評価【口腔】

評価 改善 維持 悪化

【コメント】

3 口腔機能向上
に関する知識



【メモ】

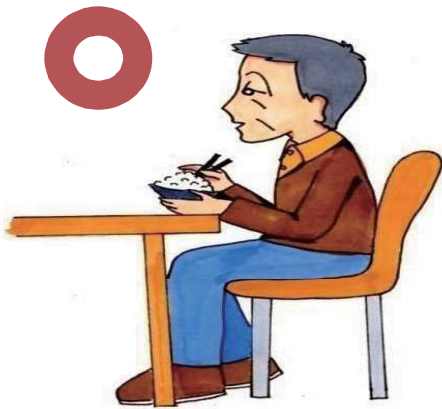
- 肺炎 口腔清掃 食事姿勢 食べこぼし ムセ 飲み込み 咀嚼 口腔乾燥 咳・痰 喀出 服薬管理

1 食事介助

食事の様子をよく見て美味しく安全に食べてもらいましょう！

食事の観察ポイント

食事前	息あがりはないですか	食事姿勢	身体は傾いていませんか
	熱はないですか		肘はテーブルの上に出ていますか
	目が覚めていますか		首はしっかりしていますか
	鼻は詰まっていますか		背中が丸くなっていますか
	口の中は清潔ですか		足底は床についていますか
	入れ歯は入っていますか		顎が上がっていませんか



ポイント

- 正しい食事姿勢
- ①足が床に接地している
 - ②テーブルに肘を置き、肩が上がらない程度の高さ
 - ③体とテーブルの間はこぶし一つ程度
 - ④背中が丸くならないように意識する

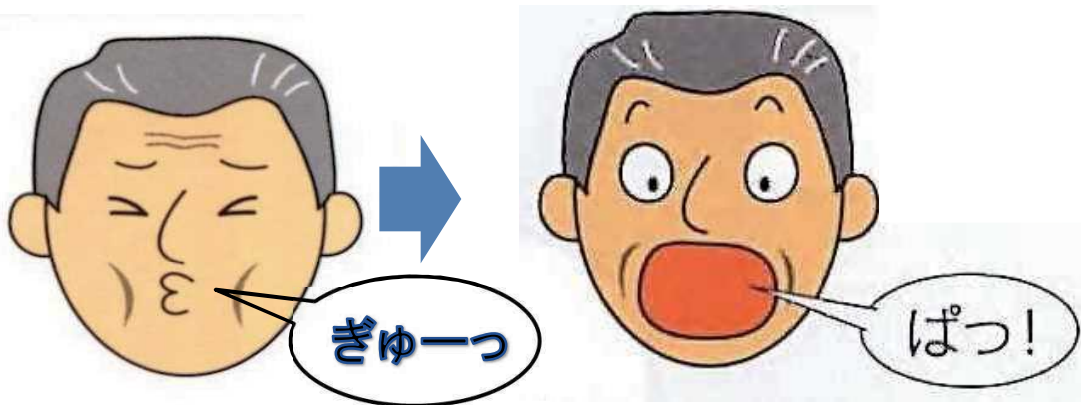
3 口腔機能向上
に関する知識



2 器質的口腔ケア（食事介助）

朝起きた時や食事前にお口の体操を毎日続けて、誤嚥予防しよう

1) 朝起きたら・・・顔を洗って顔の体操！鏡をみながらしましょう！



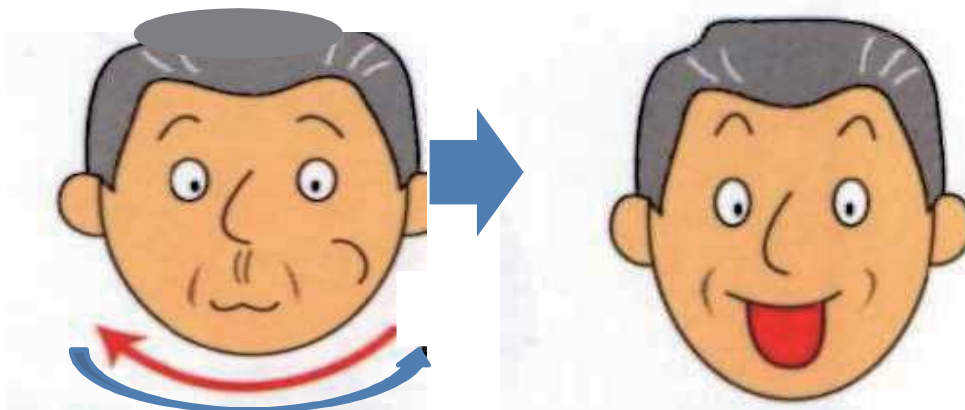
しっかり目を閉じ
口をすぼめる

口と目をおもいっきり開ける
(顎に負担がかからない程度)

大きく口を開けて、大きな声で

「お」「は」「よ」「う」「げ」「ん」「き」

2) 食事の前に・・・舌の運動



お猿の顔から
舌を左に一周、右に一周

舌をおもいっきり、ベー

ポイント

- ※表情筋を動かすことで顔面全体の血流が良くなり脳が活性化します
- ※誤って食べ物が気管に入ることを予防します
- ※唾液が出やすくなります



3 器質的口腔ケア（注意点）

口腔内に違和感を与えないように気をつけましょう

1) 口角の排除の仕方に注意しましょう！

○違和感の少ない
排除の仕方



人さし指の第2関節まで口腔内に挿入し、頬が丸くなるように口角を引っ張ります

×違和感の大きい
排除の仕方



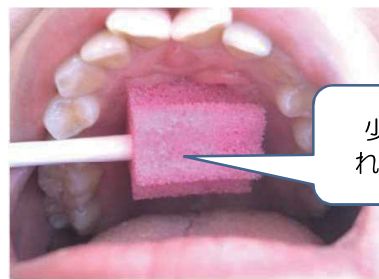
人さし指の先だけを使って口角を引っ張っているため違和感を与えケアを拒否される原因となります

2) スポンジブラシの使い方に注意しましょう！



時計回りに
くるりんと

舌下には薬や食物残渣が残っている場合があります。時計回りにスポンジを回しながらスポンジを挿入しましょう



少し力を入れて下さい

スポンジブラシのブラッシング圧が弱いと、とても違和感があります。少しブラッシング圧を加えましょう

3) 口が開けにくい方の歯の裏側の磨き方に注意しましょう！



口が開けにくい方の歯の裏側は、普通の大きさの歯ブラシでは入りにくい。このような奥歯がない場合のみ、ポイントブラシで裏側を磨きましょう

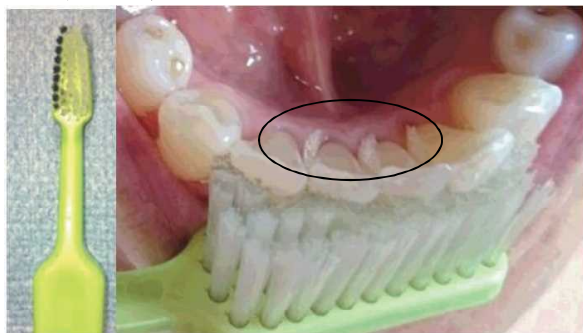
3 口腔機能向上
に関する知識


- 肺炎
- 口腔清掃
- 食事姿勢
- 食べこぼし
- ムセ
- 飲み込み
- 咀嚼
- 口腔乾燥
- 咳・痰喀出
- 服薬管理

4 器質的口腔ケア（残存歯・舌の清掃の仕方）

在宅で簡単にできるポイントを押さえましょう

1) 清掃効果を上げる器具の使い方



①歯ブラシは毛先の黒く塗った部分を使用し歯と歯の間  にしっかり毛先が出ています！



②歯間ブラシは歯と歯の間の歯面に添わせるように使います



③フロスは歯間に鋸を引くようにゆっくり挿入し歯と歯肉の境目を磨きます



④根っこも歯ブラシを必ず使いましょう
歯肉を痛がる場合でもスポンジブラシより軟らかいブラシの方が効果的です



⑤舌ブラシで奥から手前にやさしく磨き
ブラシを何度か洗いながら行います

- 肺炎
- 口腔
清掃
- 食事
姿勢
- 食べ
こぼし
- ムセ
- 飲み
込み
- 咀嚼
- 口腔
乾燥
- 咳・痰
喀出
- 服薬
管理

5 器質的口腔ケア（義歯の管理）

在宅で簡単にできるポイントを押さえましょう

1) 義歯の洗い方



ポイント

義歯をシンクに落として破損させないように洗面器等に水を張って受け皿を置きます。

注意 してはいけないこと！！



歯磨き剤をつけて磨くと研磨剤が細かい傷をつけ細菌の温床になります。



義歯の材質は樹脂のため、熱いお湯で洗うと変形することがあります。入れ歯が合わなくなる原因になります。

2) 管理の方法

1日、最低2～3時間くらいは外し、水を張った容器で保管しましょう。
夜間は義歯を外して休まれても構いませんが、夜間頻繁にトイレに行くなど条件によっては、転倒リスクを回避することも必要です。

更に注意！

義歯を入れていないため
口唇に傷をつけたり
残存歯に影響がでることも
あります。（右写真）
夜間装着し、日中粘膜を
休める選択肢もありますので
歯科衛生士にお尋ねください。

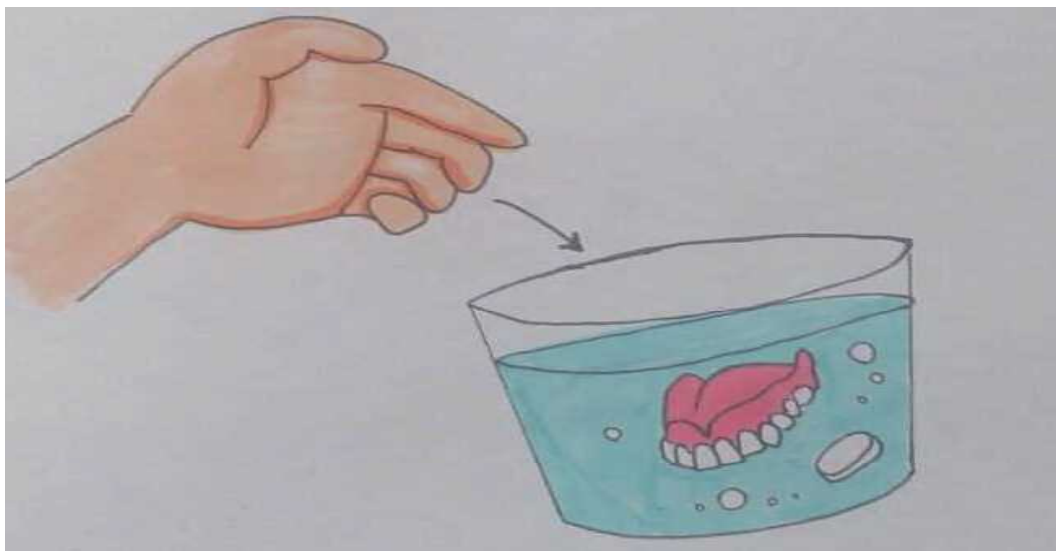
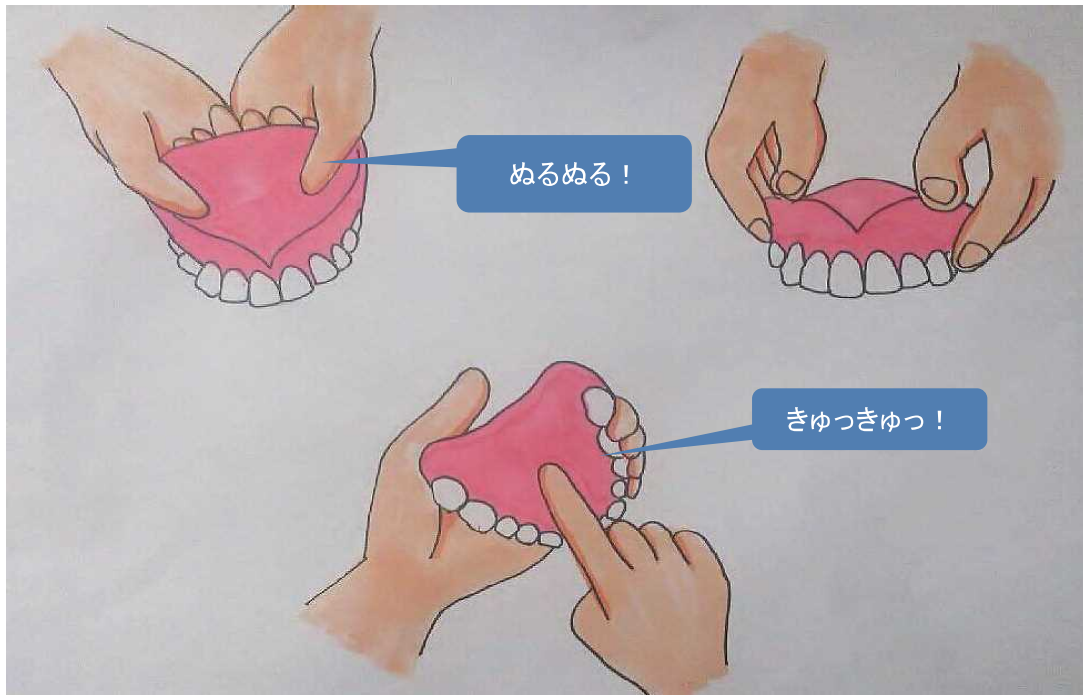


3 口腔機能向上
に関する知識

- 肺炎
- 口腔清掃
- 食事姿勢
- 食べこぼし
- ムセ
- 飲み込み
- 咀嚼
- 口腔乾燥
- 咳・痰喀出
- 服薬管理

6 器質的口腔ケア（義歯の汚れの確認）

汚れが落ちているか確認をしましょう。





7 機能的口腔ケア（うがい）

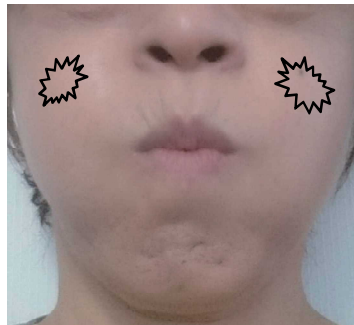
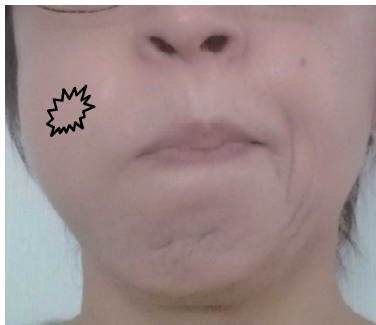
“うがい 30秒” で下記の機能の向上を目指そう。

ポイント

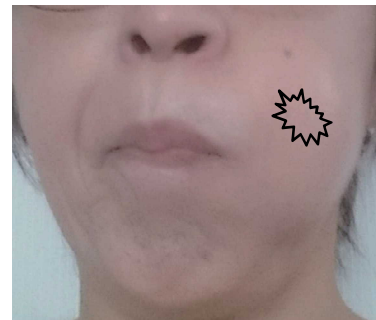
- 口唇の閉鎖を強くする・飲み込みを良くし、食べ物の漏れを防ぐ
- 口の周りの筋肉、頬筋を強くする・飲み込みを良くし噛む力を強くする
- 奥舌の筋肉を強くする・食べ物の送りこみを良くする、誤嚥防止

①両方の頬を強く動かして
ブクブクうがいをします

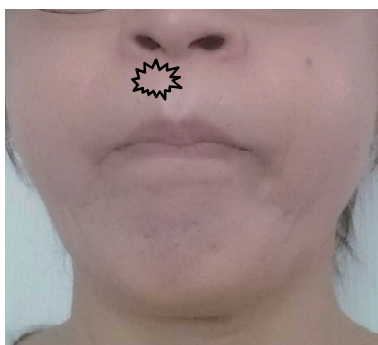
②右の頬を強く動かして
ブクブクうがいをします



③左の頬を強く動かして
ブクブクうがいをします



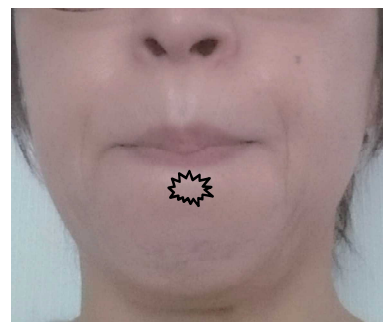
④上唇を強く動かして
ブクブクうがいをします



ガラガラ
うがい
もしましょう



⑤下唇を強く動かして
ブクブクうがいをします



印の部分を
動かしましょう

こりゃあ良い！
ごはんが食べやす

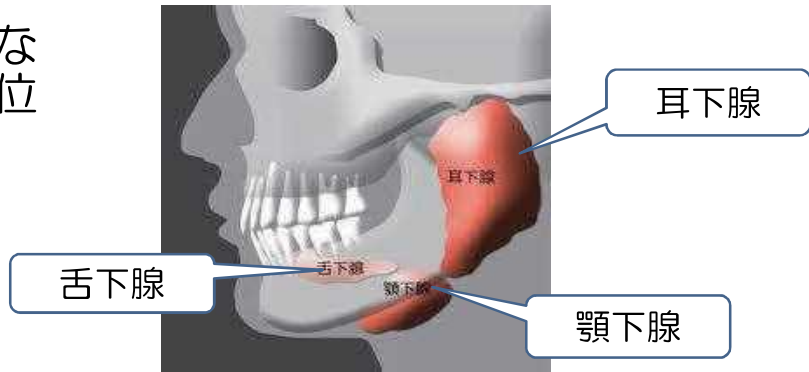


- 肺炎
- 口腔
清掃
- 食事
姿勢
- 食べ
こぼし
- ムセ
- 飲み
込み
- 咀嚼
- 口腔
乾燥
- 咳・痰
喀出
- 服薬
管理

8 機能的口腔ケア（唾液腺マッサージ）

唾液を出して美味しく食べてもらいましょう

3つの大きな
唾液腺の部位



1. 耳下腺 じかせん



指を頬にあて、上の奥歯のあたりを後ろから前に回します。その後、後ろから前にも回すとより効果的です。

2. 顎下腺 がつかせん



親指をあごの骨の内側のやわらかい部分にあて、耳の下からあごの下までおします。

3. 舌下腺 ぜっかせん



両手の親指をそろえ、あごの真下から舌をつきあげるようにゆっくりグーッとおします。

ポイント

唾液腺の開口部の刺激で、唾液が出やすくなります。
口をきれいにする、よくかんで食べる、会話をする、口の体操などを行うことでお口は潤いやすくなります。

3 口腔機能向上
に関する知識



9 機能的口腔ケア(筋肉強化)

飲み込みを良くするのどの筋肉を強化します

1) 頭部挙上訓練 (食道の入り口をひろげます)

- (1) 仰向けに寝ます。
- (2) 肩を床に付け、頭だけ足のつま先をみるように上げます (10~30秒)
この状態を何度か繰り返しましょう
注意点⇒体調を考慮して、無理せず行いましょう。



2) ベロ(舌)出しゴックン訓練 (のどの奥の筋肉を強化します)



ベロ(舌)、を少し出したまま唾液を飲み込む。
朝晩5回ずつを目安に行う

咳反射(誤嚥防止)に必要な腹筋を強化します

1) ブローイング

コップに水を半分程度注ぎ
ストローで強く吹きます

ペットボトルに穴をあけ、ストローで息を吹き込む。
キャップで吹き込む息の調節ができます



2) 意識的咳払い



意識的に”エッヘン”と咳払いをする。腹筋が使われていることを確認しましょう


- 肺炎
- 口腔
清掃
- 食事
姿勢
- 食べ
こぼし
- ムセ
- 飲み
込み
- 咀嚼
- 口腔
乾燥
- 咳・痰
喀出
- 服薬
管理

10 機能的口腔ケア（咀嚼訓練）

咀嚼力を上げ、飲み込みや喀出しやすくしましょう。

ガムの噛み方トレーニング

リラクゼーション訓練




噛む場所は筋の咬合バランスの取れた第一小臼歯辺りがよい

意識性の原則
使う筋肉をしっかり意識して一つ一つの動作を行うことにより、よりよい効果が得られます。

咀嚼筋のリラクゼーションを促すための要点は、まず軽く噛むこと、そして強く噛みこまないことです。具体的には軟らかめの板ガムであれば1～2枚、粒ガムであれば2粒ほど口に入れタッピング程度のかで安静空隙以上に噛みこまないようにします。

咀嚼訓練



咀嚼の最終ステージは第一大臼歯となるため、第一大臼歯が意識しやすい

過負荷の原則
筋肉への負荷を徐々に大きくしていくことにより、筋肉は増強していきます。一定の負荷では、それ以上筋力は強くなりません。

正しい咀嚼の仕方を練習するには、噛んでいる箇所や使用している筋がハッキリ認識できるよう、硬めの板ガム半枚または粒ガム1粒程度の少量のガムを使用します。噛む場所は第一大臼歯咬合面とし、ガムが前方へいかないようにコントロールしながら、10分前後しっかり繰り返し噛みます。

入れ歯にくっつきにくいトレーニングガムもあります



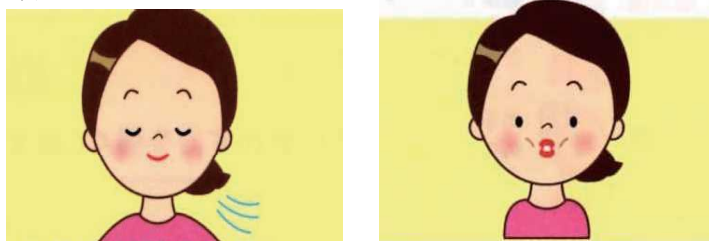
3 口腔機能向上に関する知識



1 1 機能的口腔ケア(呼吸・首の運動)

安全に食べやすくするために呼吸を整え、上肢や肩・首の運動をしましょう

1) 深呼吸



ポイント
 鼻から吸って
 口からゆっくり
 はいてみましょう

2) 上肢の運動

(1) 右手をあげます
次は左手



(2) 右手を前に
次は左手

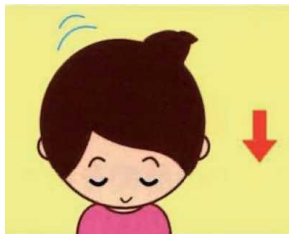


(3) 両肩を
上下にあげます

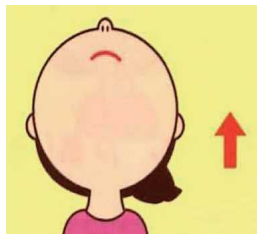


3) 首の運動

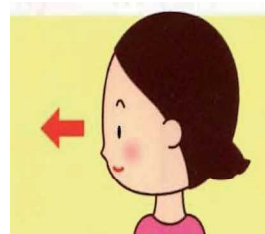
(1) 下を向きます



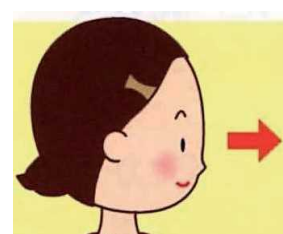
(2) 上を向きます



(3) 右横を向きます



(4) 左横を向きます



(5) 斜め右上をみます



(6) 斜め左上をみます



(7) 首を左に大きく回し、反対も



ポイント

- 上肢の運動は食事動作をスムーズにするためです。
- 首の運動は食道の開きをよくして、食べ物が通過しやすくするためです。
- 首や上肢に痛みがある方は、無理をしないで出来る範囲でやってみましょう。
- 毎日続けて、美味しく食べましょう！

3 口腔機能向上
に関する知識



12 機能的口腔ケア(頬・舌の運動)

口の中の動きを滑らかにして美味しく安全な食事を提供しましょう

1) 頬の体操 (頬は口の中の食べ物をまとめる働きがあります)

頬を膨らませます



頬をすぼめます



2) 舌の体操 (舌は食べ物を食道に運ぶ働きがあります)

(1) 舌を上下に出します

(2) 舌を左右に出します

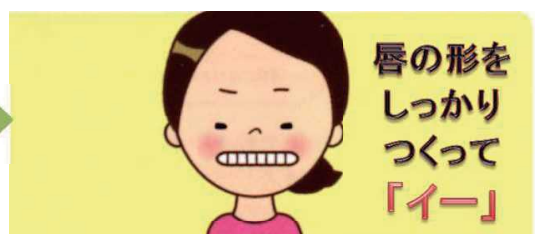


(3) 舌を口の中で回します

(4) 舌を口の外で回します



3) 口唇の体操 (唇と閉じ、食べこぼしを防ぐ働きがあります)



ポイント

食前にお口体操を行うと覚醒を促し誤嚥防止をするだけでなく、食べ物が食道を通過しやすくなります。めじろんお口元気体操パンフレットから抜粋していますので、DVD含めご参照下さい。

3 口腔機能向上
に関する知識

- 肺炎
- 口腔
清掃
- 食事
姿勢
- 食べ
こぼし
- ムセ
- 飲み
込み
- 咀嚼
- 口腔
乾燥
- 咳・痰
喀出
- 服薬
管理

13 機能的口腔ケア（言葉の体操）

1) パ・タ・カ・ラ体操



2) 早口言葉を言ってみよう

武具馬具 (ぶぐばぐ)
 武具馬具 (ぶぐばぐ)
 三武具馬具 (みぶぐばぐ)
 あわせて (あわせて)
 武具馬具 (ぶぐばぐ)
 武具馬具 (ぶぐばぐ)
 六武具馬具 (むぶぐばぐ)

たか たか か
 高くった 鷹 狩った
 カッター買った
 かた かた かた たか
 肩 硬かった方が高かった
 肩たたき買った

かっぱかっぱらった
 かっぱらっぱかっぱらった
 とってちってた

かっぱなっぱかった
 かっぱなっぱいっぱかった
 かってきってくった

- 肺炎
- 口腔
清掃
- 食事
姿勢
- 食べ
こぼし
- ムセ
- 飲み
込み
- 咀嚼
- 口腔
乾燥
- 咳・痰
嚥出
- 服薬
管理

14 服薬介助

正確に薬を飲んでもらうためにお口を見る力を養いましょう！

お口の中で残りやすい部位です。口腔状態と一緒に確認してください。

上顎（口蓋）部



頬（頬粘膜）部



喉の奥（咽頭）部



舌下部



お薬を上手に飲み込むアイデア

水



薬を飲む前は先ず水を飲んで喉に潤いを与えましょう。口の粘膜に張り付くのを防ぎます。

ゼリー



口に残りやすい方や喉に張り付き違和感が残る方はゼリー等と一緒に飲み込みがスムーズになります。

うなずき嚥下

口に水と薬を含んで、うなずきながら飲み込んでみましょう。



ポイント

義歯の方は・・・さらに注意！
義歯と粘膜の間に薬が残ることがあります。残ったままだと粘膜が傷つくこともあるので清掃も含め義歯を外して確認することが大切です！

