

Ⅲ－３ 口腔機能の向上プログラム

1 はじめに

口腔機能が低下しているおそれのある虚弱な高齢者が、要支援・要介護状態とならないよう、口腔機能の低下を早期に発見するとともにその状態を早期に改善することで、高齢者の生活機能の維持向上と自己実現を支援します。

プログラムは通所・集団による事業実施（通所型）を基本とします。

なお、実施にあたっての留意点、事前・事後アセスメント、個別サービス計画策定、歯科医師・医師との連携等の詳細については、「口腔機能の向上マニュアル（平成18年3月 口腔機能の向上についての研究班）」、「介護予防読本＝口腔機能の向上編＝（平成19年3月 栃木県）」を参照してください。

また、アセスメント・モニタリングの際や事業実施の過程で、対象者の状態像から歯科受診が必要と判断される場合には、歯科受診を勧奨します。

- (1) 対象者：特定高齢者及び一般高齢者
- (2) 提供者：市町及び市町から委託を受けたもの（地域包括支援センター等）
- (3) 従事者：歯科衛生士、看護職員、言語聴覚士等（以下、歯科衛生士等と言う。）
- (4) 実施期間：1クール3ヶ月程度

2 事前アセスメント

個別サービス計画を作成するために必要となる課題を把握するとともに、事業終了後の効果の評価に係る基準値を得るため、リスクの確認・事前アセスメントを行います。

口腔衛生等のリスク確認と口腔衛生、摂食・嚥下機能に係る課題把握のための事前アセスメントの実施にあたっては、参考様式12（100頁）、記入要領（122頁）を参照してください。

なお、総合型プログラム実施に係るアセスメントにあたっては、他のアセスメントとあわせて実施するなどして、参加者の負担軽減をはかるとともに従事者側の情報共有に努めてください。

また、対象者の状態像から歯科受診が必要と判断される場合には、歯科受診を勧奨します。

3 個別サービス計画策定と説明・同意

計画の原案作成にあたっては、①摂食・嚥下機能と②口腔清掃自立支援の2つを柱とし、個々の高齢者の自己実現を果たす一助となるよう配慮します。

具体的な内容としては、従事者による“専門的事業（歯科保健の教育、摂食・嚥下機能訓練、口腔・義歯清掃法の指導等）”と本人が日々行う“セルフケアプログラム”の立案となります（参考様式13 101頁、記入例 102頁）。

計画を説明する際は、対象者にわかりやすい形式で行うものとし、計画内容、スケジュール、効果、リスク等について説明の上、同意を得ます。

4 提供するプログラムの構成

口腔機能の向上プログラムでは、事前アセスメントを実施し対象者の口腔の機能及び口腔清掃の自立状況について把握し、具体的な支援方法等を計画としてまとめます。計画は、歯科衛生士等が行う“専門的事業”と本人が居宅等で行う“セルフケアプログラム”からなっています。

（1）専門的事業

歯科衛生士等が月に1～2回程度実施するもので、歯科保健教育、口腔清掃の指導及び口腔機能訓練からなります。

事業実施の過程で、対象者の状態像から歯科受診が必要と判断される場合には、歯科受診を勧奨します。

① 健口教育（歯科保健教育、口腔清掃の指導及び口腔機能訓練）

健康教育の具体的な内容は、第1回～第3回講話のとおりです。

② セルフケア指導

対象者がきちんとセルフケアプログラムを実施し、適切な口腔ケアに取り組んでいるかを指導・確認します（参考様式14 103頁）。

対象者自身に取組状況を記録してもらうと日常生活における状況が把握しやすくなります（参考様式10 98頁）。

③ モニタリング

対象者の目標達成度、口腔衛生、摂食・嚥下機能の改善等をモニタリングします（参考様式12 100頁、記入要領 122頁）。

（2）セルフケアプログラム

口腔清掃の自立に向けた口腔清掃の習慣化やお口の体操など日常的に実施できる口腔機能向上のための訓練を高齢者の口腔の機能の状態に応じてプログラム化します。

【第1回講話】

ねらい

いつまでも元気で長生きするためには、美味しく食事を食べられることが重要です。そのため、普段意識することの少ない、自分の口の中や口の機能について興味関心を持たせ、口腔への理解を深めます。

教材

8020リーフレット（お口の健康）

・歯つらつシニアライフのために（参考資料 113頁）

※ 『8020リーフレット』は“とちぎ歯の健康センター

（TEL:028-648-6480）”から入手いただくことも可能です。

手鏡

講話内容

1 口の中に関心を持たせる

普段意識することが少ない自分の口の中はどうなっているのか観察し、関心を持たせます。

（1）よくかめることの重要性

よくかめることが重要であり、グラグラで孤立した自分の歯より、しっかり咬める入れ歯が良いこともあることを気づかせます。

（2）口の中の様子

鏡を見て、自分の口の中を観察します。その上で、口の中に何があるかを質問し、歯・舌・歯肉・だ液・喉・頬・唇などの答えを促します。

《留意点》

- ・ 歯の本数にこだわらないようにしましょう。
- ・ 高齢者はなかなか自分の口腔内を鏡で見るとは少ないと思われるので、よく観察してもらいます。自歯のみならず、ブリッジ、クラウン義歯の装着状況、舌、歯肉等の状況も確認してもらいましょう。

（3）しっかり咬めるためには

しっかり咬める口になるためには、どうすれば良いかを考えさせます。

ア 口の機能についてよく理解する必要。

イ 口腔ケアの重要性について理解する必要。

ウ 正しい口腔ケアに取り組む必要。

2 口の機能についての理解を深めるために

自分の歯で、毎日の食事を美味しく、楽しく、安全に食べることは、心と体の健康を保ち、人生をより一層豊かなものにしてくれます。

普段改めて意識することの少ない歯や口の役割について考えさせます。

口の役割について考えさせ、食べる・話す・息をする（呼吸）などの答えを促します。

(1) 歯は何本？

人間の歯は、一生の間に2回生えます。1回目は乳歯、2回目は永久歯。乳歯の数は合計20本、永久歯は合計28本（親知らずと呼ばれる第三大臼歯を含めると32本）であること。

厚生労働省と日本歯科医師会では十分な咀嚼機能を維持し、健康を維持してゆくことを目指し、80歳になっても自分の歯を20本維持するべく、8020運動を進めていること。

口（歯）の健康状態は全身の健康状態と関連深く、20本以上自分の歯が残っている高齢者は20本未満の高齢者と比べて健康状態が良く、寝たきりになる可能性が低いと言われていること。

(2) 食べる

食べることは、栄養補給という側面だけではなく、食べ物本来の味を味わいながら、美味しく食べることで、楽しい日常生活を過ごすことにもつながること。

要介護高齢者の日常生活における楽しみの第1位は介護度の軽重にかかわらず食事との報告があることから、日常生活における楽しみとしての食の重要性がうかがわれること。

口から食べることは、食べ物を消化するだけでなく、視覚・味覚・聴覚・触覚などの五感を刺激し、体内のより多くの身体機能を使い、全身に良い影響を与えること。

＜参考＞

- ・ 口から食べることは、身体機能の維持、脳の老化防止、免疫機能の維持・向上につながります。

(3) 話す

言葉をはっきり発音するためには、口の中の歯や、舌、顎、唇がきちんと機能する必要があること。

- 実習) “あ・い・う・え・お・ぱ・た・か・ら” とゆっくり発音してもらいます。唇の動き、舌の位置や動き、頬や呼吸など説明してから発音してもらいます。

ア “ぱ” の音は両唇音と言い、口輪筋を鍛えます。口輪筋は食べこ

ぼしにも関係があります。

- イ “た”の音は歯茎音と言い、舌の先を鍛えます。“た”と発音した時に舌の先が歯茎に当たっているのがわかりますか。
- ウ “か”の音は軟口蓋音（なんこうがいおん）と言い、舌の根元を鍛えます。
- エ “ら”の音は硬口蓋音（こうこうがいおん）と言い、舌全体を鍛えます。

《参考》

- ・ 大きく口を開いて発音します。“ぱぱぱぱぱ”、“たたたたた”、“かかかかか”、“ららららら”をワンクールとして3～5回繰り返しても良いでしょう。
- ・ “ぱんだのたからもの”など“ぱたから”が含まれる造語を3～5回繰り返しても良いでしょう。
- ・ ぱ・た・か・ら”の発声で使う動きは食べ物を食べる動作に類似しています。

(4) 呼吸

人間の日常生活の動作と呼吸は密接な関係を持っていること。

- ア 会話するとき・目の前の物を取ろうと手を伸ばすとき→息を吸う。
- イ 水や食べ物を飲み込むとき→息を一時止める。
- ウ 一歩を踏み出すとき→息を吐く。
- エ 体重移動をしながら瞬時に息を吸う。
- オ 深い呼吸と浅い呼吸では体の緊張状態が異なる。

など、呼吸と体の状態には密接な関係があります。

深い呼吸はリラックス効果があり、精神を安定させます。細胞の隅々まで酸素を送るような気持ちでゆっくり深く呼吸をしましょう。

(5) 表情をつくる

歯の状態は表情と大きな関係があり、前歯が1本なくなっただけでも、顔全体のイメージは大きく変わってしまうこと。

また、入れ歯を入れないでおくと、頬がやせてきて、やつれた顔になってくること。

《参考》

- ・ 上下の顎に歯がなかったり、上下の顎に咬み合う歯がなかったりすると、高齢者に多く見られる、鼻唇溝が深くなる、口唇のしわが増える、鼻から下の顔の長さが短くなるといった“老人性顔貌”がみられるようになります。

(6) 平衡感覚を保つ

しっかりとした歯と咬み合わせは、体のバランスを保つためにも、大きな役割を果たしており、咬み合わせや顎の安定は、歩行の安定にもつながること。

咬み合わせが良くないと、重心が保てず体のバランスが悪くなり、踏ん張りが利かないため、転倒骨折などを引き起こすこともあること。

《参考》

- ・ 咬み合せの状態が良く、平衡感覚が保たれていると、リハビリを行う上でも効果が高く、咬み合せの悪い人と良い人ではその効果に有意差が認められています。

(7) 脳への刺激

よく咬むことは脳の覚醒を促し、よく咬むことにより、顎の骨や筋肉が動いて血液の循環が良くなり、脳細胞の働きが活発になり、脳の老化が防がれること。

《参考》

- ・ しっかりとした咬み合せと咀嚼によって、知覚、随意運動、思考、推理、記憶など、脳の高次機能をつかさどる大脳皮質や記憶機能をつかさどる海馬が活性化することがわかってきています。

(8) だ液の働き

だ液には消化作用、食べ物を飲み込む手助けをはじめ、口の中の自浄作用、殺菌作用、粘膜の保護、食べ物の味を味わうことの手助けをするなど、いろいろな働きを持っていること。

1日に口の中に分泌されるだ液の量は1～1.5Lにのぼるが、加齢により減少したり、服用している薬の副作用によっても分泌量が減ることもあること。

《参考》

- ・ だ液の主な作用は、抗菌作用、粘膜保護作用、pH緩衝作用、歯の再石灰化作用、消化作用、浄化作用など多岐にわたり、非常に重要な役割を持っています。
- ・ 口腔内の乾燥は、加齢、薬剤（降圧剤、抗うつ剤、抗リュウマチ剤、精神安定剤、睡眠導入剤）などの副作用によって引き起こされることも多く、抗パーキンソン剤、利尿剤、抗不整脈剤等の副作用によって引き起こされることもあります。また、自覚症状として、舌がざらざらする、歯冠の鋭縁があたる、といったかたちで訴えられることもあります。

3 歯を失っている方の口腔機能の維持について

以上のように口にはさまざまな機能があることがわかりましたが、既に歯を失ってしまっている場合はどうすれば良いのでしょうか？

歯が失われた状態を放置しておくことは残された口腔機能の低下につながりますが、義歯やブリッジなどを使うことによって口の機能を維持・補完することができます。

《留意点》

・治療や義歯・ブリッジなどの必要性の判断については、歯科医に相談するよう説明します。

【第1回講話内容作成にあたって参考とした文献等】

- (1) 『口腔機能の向上マニュアル』
平成18年3月 口腔機能の向上についての研究班
- (2) 『介護予防分野別読本＝口腔機能の向上編＝』
平成19年3月 栃木県
- (3) 『介護予防と口腔機能の向上』
編著 新庄 文明 植田 耕一郎 牛山 京子 大山 篤
菊谷 武 寺岡 加代（医歯薬出版株式会社）
- (4) 『口をまもる 生命をまもる 基礎から学ぶ口腔ケア』
監修 菊谷 武（株式会社 学習研究社）
- (5) 『口腔と全身の健康との関係』
財団法人8020推進財団（財団法人8020推進財団）
- (6) 『口腔と全身の健康との関係Ⅱ』
財団法人8020推進財団（財団法人8020推進財団）
- (7) 『からだの健康は歯と歯ぐきから』
財団法人8020推進財団（財団法人8020推進財団）
- (8) 栃木県歯科医師会ホームページ掲載資料
- (9) 8020推進財団ホームページ掲載資料

【第2回講話】

ねらい

なぜ口腔ケアが必要なのか、口腔ケアをしないとどうなるのか、口腔の健康と全身の健康との関連について理解を深めます。

教材

8020リーフレット（お口の健康）

- ・ 歯つらつシニアライフのために（参考資料 113頁）
- ・ 成人・高齢者の方々のために（参考資料 115頁）
- ・ 歯周疾患検診のおすすめ（参考資料 117頁）
- ・ 介護をする方へ 要介護高齢者口腔ケアのすすめ（参考資料 119頁）

※ 『8020リーフレット』は“とちぎ歯の健康センター（TEL:028-648-6480）”から入手いただくことも可能です。

講話内容

1 口腔ケアの重要性の理解

口腔ケアの重要性を認識してもらうために、次の事項を理解させます。

(1) 口腔ケアとは

“口腔ケア”は口の健康を維持向上させるために行われるもので、次の2つに区分され、口の健康を維持向上させるためには両者が不可欠であること。

また、適切な口腔ケアは口の健康を維持向上させるだけでなく、全身の機能の維持向上に効果があることがわかってきていること。

ア 口腔清掃（器質的口腔ケア）

歯や義歯の清掃・口腔清掃など、口腔の衛生の維持向上をはかるケアのこと。

イ 口腔機能回復（機能的口腔ケア）

摂食、咀嚼、嚥下、発音、呼吸など口腔のはたらきの維持向上させるための摂食・嚥下訓練、歯と口の機能がスムーズに働くため必要な口の周りの筋肉の運動訓練、舌の機能訓練、発音訓練など口の中の機能に対するリハビリテーションのこと。

《留意点》

- ・ 歯周病やむし歯がある場合、口腔内の疾患をそのままにしていると適切なケアは困難です。歯科医院できちんと治療を行ったうえでケアに取り組むよう説明します。

(2) なぜ口腔ケアが必要なのか

口腔内は、温度、湿度、栄養などの面で微生物（細菌）が繁殖しやすい状態にあり、口腔内の状況は呼吸器感染症など全身の疾患の発症に密接な関係があること。

口腔には、本来、だ液の分泌や咀嚼、嚥下機能などによる自浄作用があり、むし歯や歯周病につながる細菌の繁殖を抑える機能がありますが、口腔の機能が低下してくると、この自浄作用がうまく働かなくなってくる。

口腔に備わっている自浄作用だけでは除去しきれない汚れも沢山あること。

こうしたことから、口腔ケアはむし歯や歯周病の予防だけでなく、全身の健康を守るためにも重要であり、特に、介護予防の観点からは、口気道感染（肺炎・インフルエンザ）予防上、大きな効果が認められること。

(3) 口腔内の細菌と口腔の疾患

むし歯は口腔内の細菌の作り出す酸によって歯が壊されるものであり、歯周病は口腔内の細菌によって歯周組織（歯肉や歯を支える歯の根元の骨など）が壊されるもので、どちらも原因となるのは口腔内に存在する細菌であること。

口腔内の細菌は、口の中に残った食べかす（食物残渣）をえさにして増えてゆき、歯や入れ歯の間、歯周ポケットの歯垢（プラーク）といった形で増えること。

口腔内の細菌は、ねばねばぬるぬるの塊（バイオフィルム）となって存在するため、一度付着すると簡単に落とすことができないこと。

こうした細菌の塊を取り除くためには、物理的に除去をするしかなく、歯ブラシなどを使ったブラッシングによる口腔ケアが不可欠であること。

(4) 口腔機能の低下と口腔ケア

高齢になると次のような口腔機能の低下がみられるが、口腔ケアにより機能が改善すること。

ア 咬合力、咀嚼力、咳そう反射・嚥下反射の低下

歯の欠損や咬筋・舌の筋力等各種筋力の低下により咬合力、咀嚼力、咳反射・嚥下反射が低下すること。

“咳反射”は気管や気管支内に入り込もうとする異物を外に出そうとする働きを指し、“嚥下反射”は口腔内のものを飲み込む働きを指すこと。この二つの機能が低下すると誤嚥の誘発につながる。

口腔ケアを行うと、咀嚼力、“咳反射”、“嚥下反射”の機能が改善すること。

イ 口腔乾燥・味覚低下・低栄養

多くの高齢者に口腔乾燥がみられるが、自覚症状がないこともあるこ

と。

だ液の量が減り口腔が乾燥すると、咀嚼、嚥下、会話など口腔機能に影響が出ること。

口腔内の衛生状態が低下すると舌苔の発生等により味覚機能の低下が生じること。

口腔乾燥や味覚低下の結果、やわらかい食品を好むようになったり、濃い味の食品を好むようになるなど、食生活の変化がおこり、栄養のかたよりや低栄養につながる恐れもあること。

栄養状態不良な高齢者に対して、栄養付加のみでは改善がみられない場合も、口腔ケアを組み合わせることで、栄養改善効果が見られるという検証結果もあります。

(5) 口腔内の細菌による呼吸器疾患～誤嚥性肺炎

誤嚥とは、食べ物やだ液が誤って気管に入り込むこと。

“誤嚥性肺炎”とは、細菌などに汚染されただ液や食物を誤嚥することにより起こる肺炎のことで、この肺炎を引き起こす細菌は、歯周病を起こす細菌や入れ歯についている細菌であること。

健康な成人でも、夜間などわずかですが誤嚥を起こしている（不顕性誤嚥）が、免疫力があるため発症しないですんでいること。

高齢者の場合、“咳反射”や“嚥下反射”の機能が低下しているため、栄養障害があり、免疫機能が低下している状態や口腔疾患等により口腔内の細菌が増えた状態で誤嚥を繰り返すことによって肺炎などの気道感染につながる。

口腔ケアには口腔内の衛生状態の向上に加え、“咳反射”や“嚥下反射”の機能向上効果があるので、誤嚥があっても、肺炎を起こさないために、日ごろから口の中を清潔に保ち、細菌数を減らすことが大切であること。

(6) 口腔内の細菌による全身疾患

口腔内の細菌が全身に移動すること（バクテリア・トランスロケーション）により、心臓の弁膜などに障害がでる感染性心内膜炎などに罹患することがあること。

また、糖尿病患者は歯周病の罹患率が高く、歯周病を放置するとインスリン抵抗性が高まり、血糖コントロールが困難になるが、歯周病に対する処置を行い、歯周組織を改善させると血糖コントロールが改善されること。

口腔ケアには、動脈硬化、脳血管障害予防、認知機能の低下抑制や運動機能の維持・向上の効果もあり、全身の健康状態維持・改善に寄与することがわかってきていること。

【第2回講話内容作成にあたって参考とした文献等】

- (1) 『口腔機能の向上マニュアル』
平成18年3月 口腔機能の向上についての研究班
- (2) 『介護予防と口腔機能の向上』
編著 新庄 文明 植田 耕一郎 牛山 京子 大山 篤
菊谷 武 寺岡 加代(医歯薬出版株式会社)
- (3) 『口をまもる 生命をまもる 基礎から学ぶ口腔ケア』
監修 菊谷 武(株式会社 学習研究社)
- (4) 『口腔と全身の健康との関係』
財団法人8020推進財団(財団法人8020推進財団)
- (5) 『口腔と全身の健康との関係Ⅱ』
財団法人8020推進財団(財団法人8020推進財団)
- (6) 『からだの健康は歯と歯ぐきから』
財団法人8020推進財団(財団法人8020推進財団)
- (7) 8020推進財団ホームページ掲載資料

【第3回講話】

ねらい

いつまでも元気で長生きするためには、美味しく食べ物を食べられることが重要です。そのためには口腔内を清潔に保つ必要があります。

口腔を清潔に保つための口腔ケアの一般的な手法について理解を深め、自宅での実践が可能となることをめざします。

《留意点》

- ・ 個々人の具体的な口腔ケアの手法については、対象者の口腔の状態によって変わりますので注意してください。

教材

とちぎ介護予防宣言 介護予防分野別読本＝口腔機能の向上編＝
8020リーフレット（お口の健康）

- ・ 歯つらつシニアライフのために（参考資料 113頁）
- ・ 成人・高齢者の方々のために（参考資料 115頁）
- ・ 歯周疾患検診のおすすめ（参考資料 117頁）
- ・ 介護をする方へ 要介護高齢者口腔ケアのすすめ（参考資料 119頁）

※ 『8020リーフレット』は“とちぎ歯の健康センター

（TEL:028-648-6480）”から入手いただくことも可能です。

歯ブラシ、歯間ブラシ、デンタルフロス、舌ブラシ等

講話内容

1 口腔清掃

次のことから理解させます。

口腔には、本来、だ液の分泌や咀嚼、嚥下機能などによる自浄作用があり、むし歯や歯周病につながる細菌の繁殖を抑える機能がありますが、口腔の機能が低下してくると、この自浄作用がうまく働かなくなってくること。

口腔に備わっている自浄作用だけでは除去しきれない汚れも沢山あること。

こうしたことから、口腔ケアはむし歯や歯周病の予防だけでなく、全身の健康を守るためにも重要であり、特に、介護予防の観点からは、口気道感染（肺炎・インフルエンザ）予防上、大きな効果が認められること。

口腔内の典型的な疾患には、むし歯と歯周病があること。

むし歯は、口腔内の細菌の作り出す酸によって歯が壊されるものであり、歯周病は口腔内の細菌によって歯周組織（歯肉や歯を支える歯の根元の骨など）が壊されるもので、どちらも原因となるのは口腔内に存在する細菌であ

ること。

口腔内の細菌は、口の中に残った食べかす（食物残渣）をえさにして増えてゆき、歯や入れ歯の間、歯周ポケットの歯垢（プラーク）といった形で口腔内に存在すること。

口腔内の細菌は、ねばねばぬるぬるの塊（バイオフィルム）となって存在するため、一度付着すると簡単に落とすことができないこと。こうした細菌の塊を取り除くためには、物理的に除去をするしかなく、歯ブラシなどを使ったブラッシングによる口腔ケアが不可欠であること。

（１） 歯ブラシの使い方

口の中を観察し、歯ブラシの毛先を上手にを使って、自分にあった磨き方を工夫すること。

歯と頬の間、歯と歯の隙間、入れ歯と歯肉の境目、奥歯の咬み合わせ、凸凹しているところ、背の低い歯など歯垢（プラーク）のたまりやすいところについて説明し、高齢者の理解を促すこと。

（２） 歯間ブラシ・デンタルフロス（糸つきようじ）の効果・使い方

歯間ブラシ・デンタルフロス（糸つきようじ）を使うことで、歯と歯の隙間の食べかすや歯垢が取り除けること。

《留意点》

- ・ 実際を使用するにあたっては、歯や口腔の状況によって、歯間ブラシ・デンタルフロスの使用によって歯や口腔の状況を悪化させてしまうことがあるため、かかりつけ歯科医の指導を受けて使用するよう説明します。

（３） 舌の清掃

舌苔を取り除くことで、口臭を予防し、口腔内の細菌の繁殖を抑えられること。

《留意点》

- ・ 味を感じる味蕾を傷つけないよう、力を入れないで磨きます。また、一日に何回も磨かないよう指導します。

（４） 入れ歯の清掃

入れ歯の手入れが悪いと、特有の臭いがすること。

清掃不良の入れ歯をそのまま使用していると、入れ歯があたり口の中の粘膜に炎症が生じたり、周りの歯がむし歯や歯周病になってしまうこともあること。

入れ歯をはずして清掃し、はずした後の、残っている自分の歯も磨くこと。磨き残しを防ぐため、必ずはずして清掃する習慣をつけるように

指導すること。入れ歯には、部分床義歯（部分入れ歯）と全部床義歯（総入れ歯）があり、それぞれに適切なはずし方を習得する必要があること。長期間ははずしていないような場合は、歯科医師に相談するよう指導します。

(5) うがい

ぶくぶくうがい（口の中の洗浄）と、がらがらうがい（のどの洗浄）は目的が違うこと。ぶくぶくうがいをするときは、唇をしっかりと閉じて、ほっぺたを動かして行うこと。

《留意点》

- ・ 歯周病はセルフケアでは改善しないので、歯科医院にて治療する必要があることを説明します。
- ・ 入れ歯の歯はとても咬耗しやすいので、定期的に検診をする必要があることを説明します。
- ・ 具体的な口腔ケアの手法は対象者個々人の口腔の状態によって、異なりますので、口腔の状態に応じたケアとなるよう気をつけます。

【第3回講話内容作成にあたって参考とした文献等】

(1) 『口をまもる 生命をまもる 基礎から学ぶ口腔ケア』

監修 菊谷 武（株式会社 学習研究社）

【お口の体操】～毎回実施

ねらい

口腔の機能を向上し、全身の健康状態を維持・向上させるために必要な口の体操（発声・動作）を行います。

高齢者が自宅に戻ってからも機能訓練に取り組めるよう、楽しみながら体操を習得します。

なお、運動器の機能向上プログラムを提供している場合には、それと併せて実施するとより効果的と考えられます。

教材

『健口体操』リーフレット（参考資料 121頁）

※ 『健口体操』リーフレットは “とちぎ歯の健康センター（TEL:028-648-6480）” から入手いただくことも可能です。

講話内容

1 機能訓練

（1） 健口体操

楽しく美味しく食べるための口の準備体操で、この体操をすることで、口の機能が高まり、だ液が良く出るようになり、舌がなめらかに動いて飲み込みやすくなること。

モデルプログラムにおいて、毎回、運動のプログラムを実施する前に行っている“お口の準備体操”は口腔の機能を高めるためのエッセンスを盛り込んだものであること。食事前に必ず行うようにすることが効果的であること。

●実習）健口体操を実演しながらその効果について説明します。

《お口の準備体操》

ア 深呼吸（2～3回）

イ “あ・い・う・え・お”（3～5回）

ウ “あっぷっぷ” 及び “片頬ふくらまし”（各3～5回）

エ “前方べろだし”（3～5回）

オ “ば・た・か・ら”（3～5回）

※アを3回、イ～オを各5回実施した場合の所要時間は約10分です。

(2) □輪筋の運動

□輪筋の筋力向上をめざします。

●実習)

ア 唇を閉じ、あっぷっぷのように頬をふくらませます。

イ 唇を閉じ、すっぱい口のように頬をすぼめます。

※2～3回繰り返します。

(3) 舌体操

舌の筋肉の筋力向上をめざします。だ液腺へ刺激を与えます。

●実習) 舌体操を行います。

(4) 構音・発音訓練

摂食・嚥下運動に関連する発音練習を行います。

●実習) “ば・た・か・ら”の発声。

“ぱぱぱぱぱ”、“たたたたた”、“かかかかか”、“ららららら”、“ばたから、ばたから、ぱたから”と大きな声で3～5回発声します。

“ぱんだのたからもの”など“ばたから”のつく造語などをつくって繰り返し発声するのも良いでしょう。面白い造語を作成しても良いでしょう。

ア “ば”：口唇をしっかり閉じます。

イ “た”：舌の先を上歯の裏側にあてます。

ウ “か”：のどの奥から発音します。

エ “ら”：舌を奥へ巻き込んでのどの奥で発音します。

《参考》

- ・ “ば・た・か・ら”の発声で使う動きは食べ物を食べる動作に類似しています。

◎応用実習)

ア よく知っている童謡などを“ば”・“た”・“か”・“ら”だけで歌ってみましょう。

イ 無意味な3音節の発音を試みましょう。

カダバ カパダ ダパカ ダカバ パカダ パダカ

カダペ カパデ ダパケ ダカペ パカデ パダケ

カダポ カパド ダパコ ダカポ パカド パダコ

ナレガ ナゲラ ラゲナ ラネガ ガネラ ガレナ

ナレゴ ナゲロ ラゲノ ラネゴ ガネロ ガレノ

ウ 早口言葉に挑戦してみましょう。

(5) 嚥下体操

嚥下力の向上をはかります。

●実習)

ア 鼻から大きく息を吸い込みます。

イ 息を止めます。

ウ つばをゴックンと飲み込みます。

エ 息を吐き出します。

※3～10回繰り返します。あわてずゆっくり行いましょう。

【お口の体操作成にあたって参考とした文献等】

(1) 『健口体操1・2・3』

編著 北原 稔 白田 千ヨ (一世出版株式会社)

(2) 『介護予防分野別読本＝口腔機能の向上編＝』

平成19年3月 栃木県

5 事後アセスメント・効果の評価

個別サービス計画に基づくプログラム終了時に、歯科衛生士等により事後アセスメントを行います。内容はプログラム実施時に行ったリスクの確認・事前アセスメントと同じです（参考様式12 100頁、記入要領 122頁）。

なお、対象者の状態像から歯科受診が必要と判断される場合には、歯科受診を勧奨します。

事前・事後のアセスメント結果の比較検討やプランの妥当性の検討を行った上で目標達成状況と客観的な口腔機能向上の評価を行い、プログラムの継続・終了に係る判断を行います。