

自立支援型地域ケア会議に 係る口腔機能向上研修会

宮崎県歯科衛生士会

本研修の内容

1. 高齢者の口腔ケアの必要性について
2. 口腔機能向上アセスメントの実施方法（実技）
 - ・オーラルディアドコキシネス（口の動き）
 - ・反復唾液嚥下テスト（RSST）
 - ・歯の染め出し

口腔機能の低下がもたらすもの

- 誤嚥性肺炎
- 窒息
- 構音障害
- 低栄養
- 脱水
- うつ・閉じこもり・認知症

口腔ケアの重要性

自立

生活習慣病予防

要支援

咀嚼機能維持による低栄養の予防

嚥下機能維持による気道感染予防

発音改善、美貌回復、口臭改善

平衡機能維持による転倒骨折予防

要介護者への口腔ケアの効果

栄養の改善・ADLの維持と食の楽しみによる生活機能の改善
家族と一緒に食事により在宅継続の可能性を高める



誤嚥性肺炎の予防
要介護状態悪化の防止
介護者の負担軽減

口腔機能向上プログラムの効果

1. むし歯・歯周病の予防

口腔内の健康が維持でき、清涼感も得られるため、気分や情緒の安定

2. 口臭予防

家族や友人達との積極的なコミュニケーション

3. 唾液分泌促進

十分な唾液を分泌することで会話や飲み込みなどがスムーズ

4. 風邪・インフルエンザ予防

外部からのウィルスに対し、抵抗力を高める

5. 誤嚥性肺炎の予防

口腔内常在菌の異常増殖を抑制することで、肺炎のリスクを弱める

6. 味覚の回復

舌や粘膜の清掃 刺激により、食べ物の味が分かるようになる

7. 構音の改善

口唇や舌を訓練することによりはっきりと発音できる

8. 低栄養予防

なんでも食べられることで、栄養の偏りを防止

9. 運動機能の回復

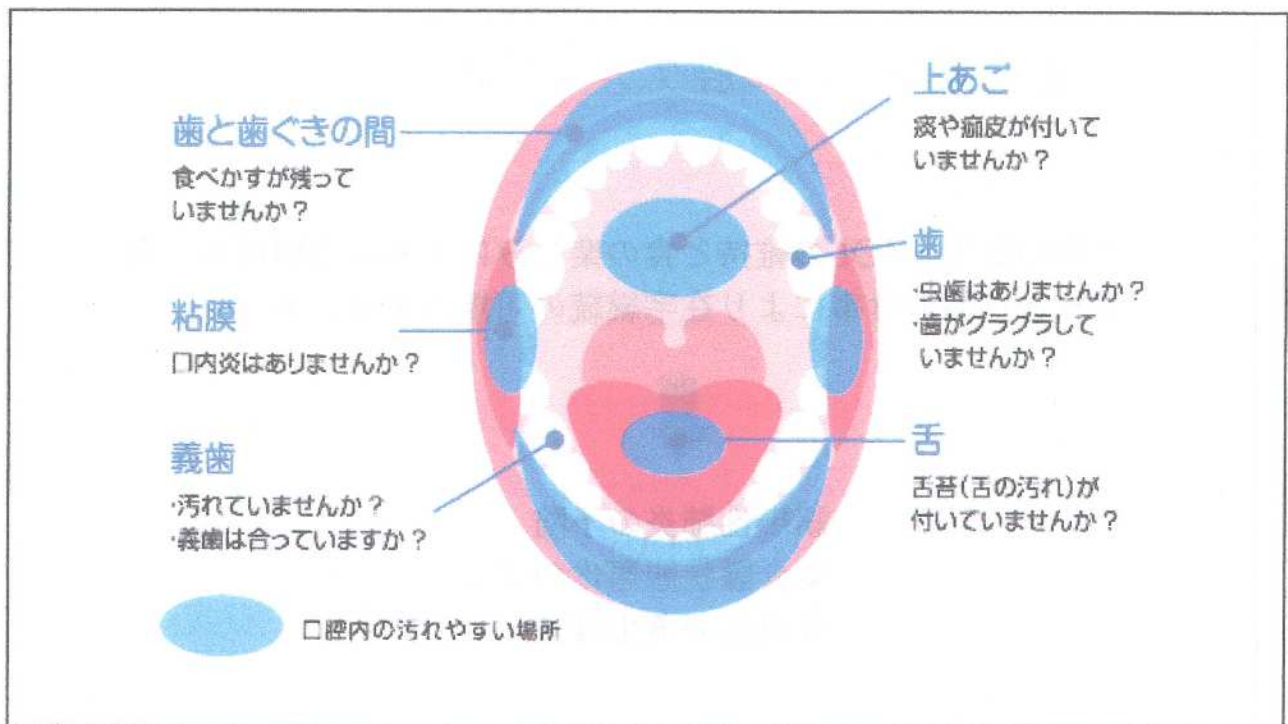
噛み合わせが安定し身体のバランスを保つことができ、転倒予防

10. 認知症の予防

噛むという行為により脳への血流を促し、脳細胞をより刺激

11. 生活意欲の回復やうつ・閉じこもり予防

食や会話を通して生活のリズムが改善され、社会に対して積極的になる



要介護者の口腔内の特徴

- ・ 口腔機能が低下
 - 咀嚼・嚥下機能の低下
 - 自浄作用の低下
- ・ 唾液分泌量が低下
 - 唾液がネバネバしている
 - 食べ物が粘膜に付着している
 - 自浄作用の低下
- ・ 齲蝕
 - 歯根面カリエスが多い。痛みを感じにくい
- ・ 歯肉
 - ※歯の根元(歯茎より下)の虫歯
 - 歯周病が多い
- ・ 口腔乾燥症 ——— ドライマウス・口呼吸 等
- ・ 粘膜疾患 等



口腔観察

- ① 残存歯の確認
- ② 齲蝕—— 痛みの確認
- ③ 歯周病—— 動揺歯・出血の確認
- ④ 口臭はないか
- ⑤ 食物残渣・舌苔・痰の付着状況
- ⑥ 口腔乾燥症がないか
- ⑦ 傷・口内炎がないか
- ⑧ 義歯は装着しているか
- ⑨ 義歯の適合・破損の状態

義歯の役割

- 義歯はなくなった歯を補い、食べるためだけに装着するのではない

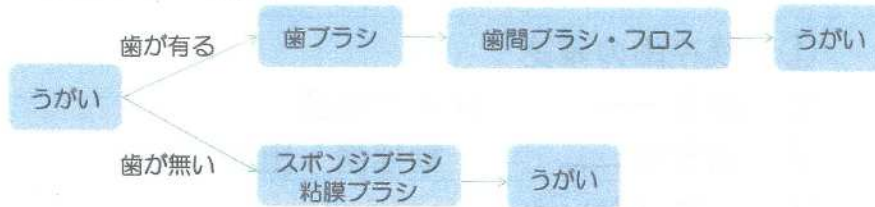
その他にも重要な役割がたくさんある

- 残っている歯を助ける
- 下顎の場所を固定する（顎の高さの維持）
- 舌・頬粘膜の均衡を保つ
- 嚥下時の圧力を高める
- 咀嚼筋の機能を維持する
- 噛むことにより脳への刺激を与える
- 粘膜を保護する（口腔乾燥予防）
- 顔貌を整える
- 発音する
- 歩行の安定を支える

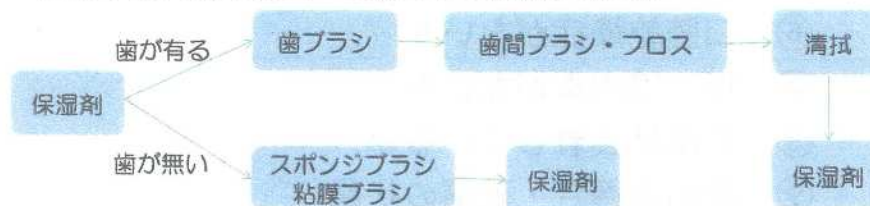
- 装着するだけで口腔機能を高める働きがある

アセスメント後の口腔ケアのながれ

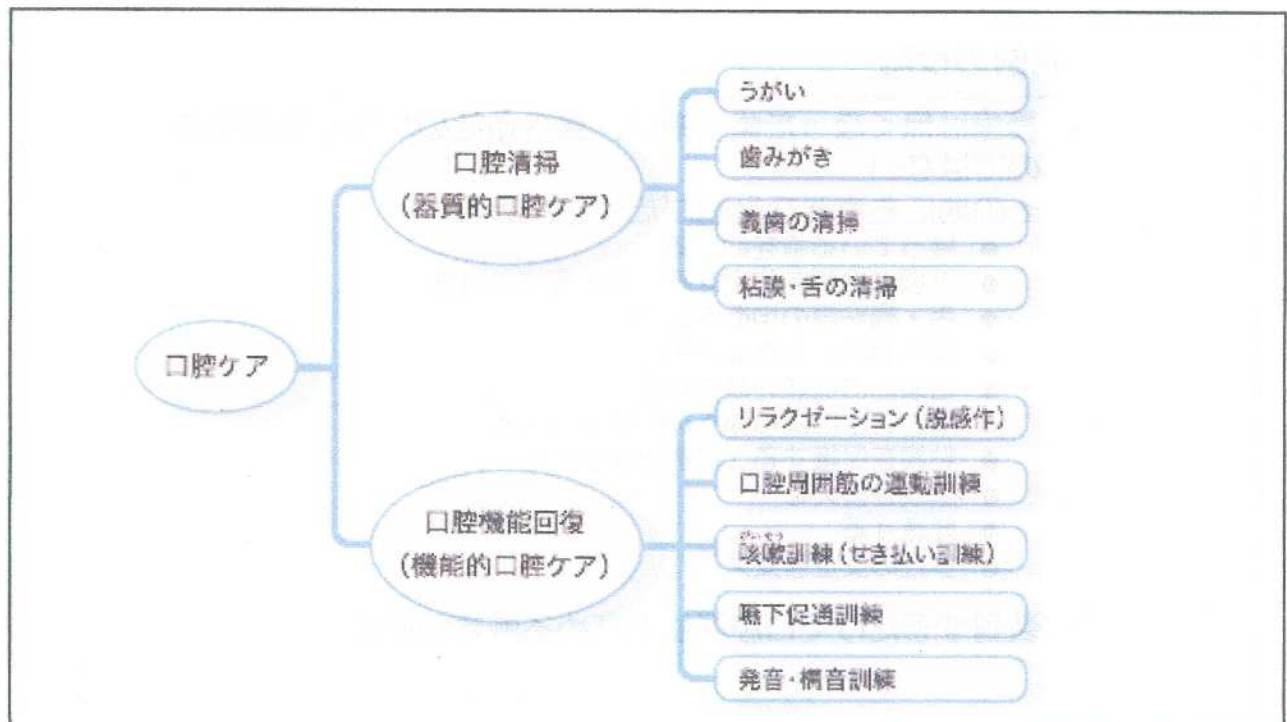
➤ うがいができる



➤ うがいができない・口腔内の乾燥がある



宮崎県医師会在宅医療研修企画委員会



- 歯肉の炎症が全身に多くの影響を与えることは昨今の研究で明らかになってきています。 歯周病も糖尿病も生活習慣病ですから互いに深い関係があって不思議ではありません。

- 毎日の食生活を含めた生活習慣を見直し、歯周病を予防する事が全身の生活習慣病を予防することにつながります。

舌苔

疲れなどで免疫力が低下したことによって出来た一時的なものですから、休養し体力をつけると直ぐに改善できます。

歯肉炎や虫歯で細菌が増えても、舌が白くなる場合もあります

セ ス メ	10	舌苔	①なし・少量 ②中程度 ③多量
-------------	----	----	-----------------



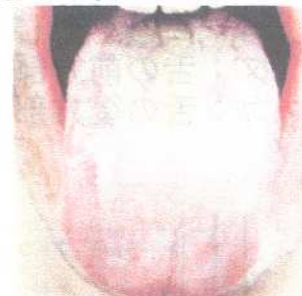
一時的な舌苔

薄らと白い苔が全体を覆っている



軽度の舌苔

舌の中央から奥にかけて白く苔が出来ている



ドライマウスの状態の舌苔

細菌が増えているので、丁寧に清掃する必要がある

RSST（反復唾液嚥下テスト）

方法

唾液嚥下を30秒間繰り返してもらおう。
「できるだけ何回も飲み込んでください」と指示。
のど仏のあたりに指をあてて嚥下の有無を確認する。

評価

30秒間に2回以下の場合、嚥下開始困難、誤嚥が疑われる

3回以上の場合、ほぼ問題なし



7	反復唾液嚥下テスト(RSST)の積算時間	1回目までの秒数				
		2回目までの秒数				
		3回目までの秒数				
	オーラルディアドコキネシス(口の動き)	それぞれ10秒間に言える				

オーラルディアドコキネシス（加齢による機能低下などを評価）

- 4.0回/秒以上が基準値 ※10秒間で何回言えるかを測定し、1秒間あたりを算出

- 「パ」「タ」「カ」の音の意味

パ：口唇を閉じたり開けたりする能力を評価する

タ：舌の前方部分を挙上させる能力を評価する

カ：舌の後方部分を挙上させる能力を評価する

8	オーラルディアドコキネシス(口の動き)		それぞれ10秒間に言える 回数を測定し10で除し、 1秒間あたりに換算した 数を記載		
	パ	回/秒		パ	
	タ	回/秒		タ	
	カ	回/秒		カ	

歯の染め出し

むし歯や歯周病の原因となるプラーク（歯垢）は、べたべたと歯にくっつきやすく、また歯と同じような色をしているので見落とししやすいものです。みがき残しやすい奥歯の溝や

みがき残しやすい場所を染め出し液などで把握しておくことが大変重要です。きれいにみがいたつもりでも、歯ブラシがあたりにくいところには、みがき残しがあるものです。



一見きれいに見える歯も...



染め出してみるとみがけていません

染め出し記録

