

第3章 第2節 口腔機能の向上に向けて

〈関係資料〉



もくじ

○お口が変わると生活が変わる！！	33
資料 3-(2)-① 健口（けんこう）リハビリカレンダー	34
● 健口（けんこう）リハビリカレンダーの作成	34
● 健口（けんこう）リハビリカレンダーをつけてみましょう	35
資料 3-(2)-② RSST テスト（反復唾液嚥下テスト）	36
資料 3-(2)-③ パタカチェック（オーラルディアドコキシネス）	37
資料 3-(2)-④ ていねいな歯みがきと舌の掃除	38
資料 3-(2)-⑤ 入れ歯について	39
資料 3-(2)-⑥ ぶくぶくうがいについて	40
資料 3-(2)-⑦ あいうべ体操について	41
資料 3-(2)-⑧ 舌トレーニングについて	42
資料 3-(2)-⑨ 唾液腺マッサージについて	43
資料 3-(2)-⑩ パタカラ体操について	44
資料 3-(2)-⑪ 嚥下おでこ体操について	45
資料 3-(2)-⑫ 嚥下障がい予防体操（呼吸編）について	46
資料 3-(2)-⑬ 嚥下障がい予防体操（口腔編）について	48
資料 3-(2)-⑭ 食事の姿勢	50
資料 3-(2)-⑮ 食事の工夫	51

Let's Try

～お口が変わると生活が変わる！！～

豊かな生活を送るためにとりくんでみましょう！

困りごと



目標にするすがた

うまく噛めない
美味しくない
舌がザラザラする



食事

美味しく味わって食べよう
ごくごく飲もう！



最近口が乾いて
笑えない・・・
笑うと息がしんどい



話す

歌おう
楽しくしゃべろう



すぐにむせる
舌の動きが
悪い気がする。



呼吸

あなたの行きたいところ
へ出かけてみよう！
息切れしらず



体重が減って
元気が出ない
気力もないかな



表情

声をだして笑おう



健口（けんこう）リハビリカレンダーを
つけて日々取り組みましょう！

「食べる」ということ
それはしっかり噛んで
唾液を出して
栄養をからだに取り入れて
からだを元気にすること！

1 健口 (けんこう) リハビリカレンダーの作成

目標 ①期待できる効果からなりたい自分をイメージしてください。

名前 大阪 花子

まずはお口のチェックから

頬のふくらませ (○) 両方 (×) 右だけ (×) 左だけ
 舌の運動 (○) 前後 (○) 左右 (○) 上下
 パタカチェック 10回 / 5秒
 RSST 3回 / 30秒
 歯みがき回数 **起床時** 食後 **朝・昼・晩** おやつ **就寝前**
 舌のお手入れ (○) している () していない

②チェック結果を記入しましょう。

③課題に合う体操を選びましょう。

体操の種類	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
		11/7 (水)	11/8 (木)	11/9 (金)	11/10 (土)	11/11 (日)	11/12 (月)
ていねいな歯みがき 舌の清掃							
 舌トレーニング							
 ぶくぶくうがい							
 あいうべ体操							

④体操ができた日は顔のパーツをなぞりましょう。

自分に合った体操を選び、1週間やってみましょう

※1日に3回できたら顔が完成します。

⑤1週間後の変化で、当てはまるものをチェックまたは記入しましょう。

1週間後の変化

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> お口の臭いが気にならなくなった | <input checked="" type="checkbox"/> お口が潤うようになった |
| <input checked="" type="checkbox"/> 会話が楽しくなった | <input type="checkbox"/> 飲物・食事が美味しく感じる |
| <input type="checkbox"/> 飲み込みやすくなった | <input type="checkbox"/> その他 () |

健口(けんこう)リハビリカレンダー

健口(けんこう)リハビリカレンダーをつけてみましょう

目標

名前

まずはお口のチェックから

頬のふくらませ () 両方 () 右だけ () 左だけ

舌の運動 () 前後 () 左右 () 上下

パタカチェック 回 / 5秒

RSST 回 / 30秒

歯みがき回数 起床時 食後(朝・昼・晩) おやつ 就寝前

舌のお手入れ () している () していない

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
体操の種類	/	/	/	/	/	/	/
	()	()	()	()	()	()	()
ていねいな歯みがき 舌の清掃	 できた						
							
							
							
							
							

自分に合った体操を選び、1週間やってみましょう

1週間後の変化

お口の臭いが気にならなくなった

お口が潤うようになった

会話が楽しくなった

飲物・食事が美味しく感じる

飲み込みやすくなった

その他 ()

○目的

嚥下運動を繰り返してもらい、誤嚥の有無を簡易的に評価する。

※ここでは、標準的なテスト方法が難しい場合の簡易な方法をご紹介します。

○方法（利用者に自身で測定してもらおう）【写真 1】

- ①肩の力を抜いて自然に座ってもらう。
- ②のどぼとけ（喉頭隆起）を被験者自身の親指と人差指、中指の3本で「軽くはさむ」ようにあててもらう。
 - ③30秒間、唾液を飲み込んでもらう。
 - ④練習として少量の水を飲んで「ごくん」を確認すると理解してもらいやすい

〈説明〉

「できるだけ、何回もゴクンとつばを飲み込んでください。」と説明し数えてもらう。

「のどぼとけあたりがピクピクしているのはゴクンとは数えません。」と注意を促す。

- ④30秒間に嚥下できた回数を記録する。

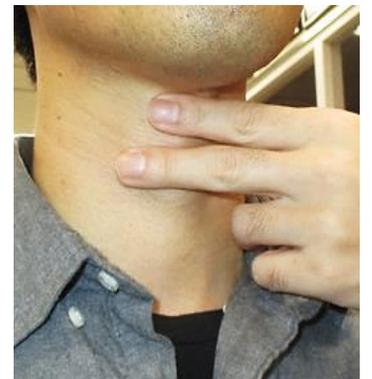
○評価

- 30秒間に3回以上嚥下できた場合、正常と判定。
- 2回以下の場合、要注意で、嚥下障害を疑う。
 - 〈改善のケース〉
 - 30秒間の嚥下回数が増加した場合。
 - 2回以下の場合も1回目の嚥下までの時間が早くなった場合。

【写真 1】



【参考】標準的なテスト方法



口腔ケアや口腔機能訓練を行うことで、RSSTが3回以上できるようになれば、誤嚥のリスクは減少できます。

原因がわからない発熱や体のだるさなどの症状がある場合は、本人・家族等に説明の上、かかりつけ医や地域包括支援センターと連携することも有効です。
(誤嚥の可能性もあります)



(出典) 菊谷 武 著 チェアサイド オーラルフレイルの診方 医歯薬出版株式会社

○目的

5秒間に「パタカ」の言葉を繰り返し発音してもらい、口唇や舌、軟口蓋の運動の速度や連動性について検査する。

○方法

①被験者に、肩の力を抜いて自然に座ってもらう。

②5秒間、「パタカ」を連続して発音させ被験者自身に指を折って、回数を数えてもらう。

② 被験者自身で指を折りながら数えるが、困難な場合はスタッフに手伝ってもらう。

② かならず息継ぎをしても良いことを伝える。

〈説明〉

「声を出してできるだけリズムよく早く発音してください」と伝える。

③5秒間に「パタカ」を1回として発音できた回数を記録する。

○評価

- ・5秒間に10回以上発音できた場合、正常とする。
- ・9回以下の場合には要注意で、回数が少ないほど咀嚼機能低下を疑う。
- ・リズムの良さも評価する。

〈改善のケース〉

- ・発音できた回数が増加した場合。
- ・「パタカ」のそれぞれの発音が明瞭になった場合。
- ・発声が大きくなったり本人が楽に発声できたと感じた場合。



パタカ パタカ
パタカ パタカ…

毎日の頑張りを
評価できます。
数字だけではなく
発音の明瞭さや発声の大きさ
息継ぎなどでも評価できます。

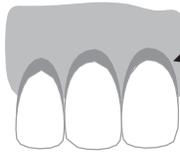
健口リハビリカレンダーで
お口の働きを高める体操に
チャレンジすると
効果がでますよ！(^~)!



頑張りを
お互いに共感でき
ることって素敵で
すね。

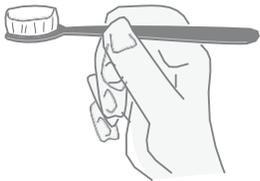
ていねいな歯みがきと舌の清掃

年齢とともに・・・

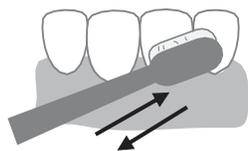


根の部分が見えてきます（歯肉が歯周病などで退縮するため）
むし歯になりやすいです（歯の部分に比べて柔らかいため）

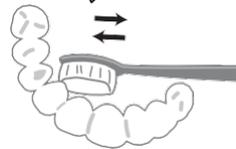
えんぴつ持ち
軽く握る



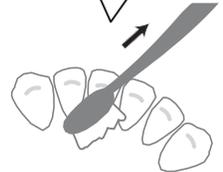
毛先をやさしく
歯と歯肉にあてる



「ちょちょ」
振動させる様に



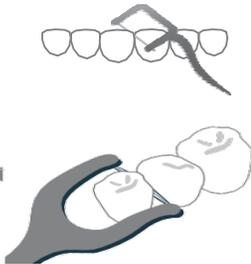
1~2本ずつ
みがく



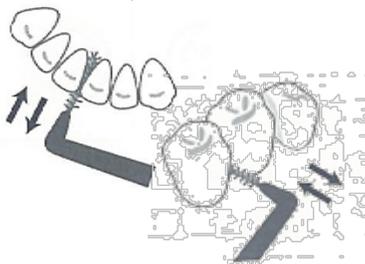
入れ歯を外す
針金のかかる歯の側
面を忘れないで



歯と歯の間は
デンタルフロスで



歯間ブラシで
歯と歯肉の
境目を狙って



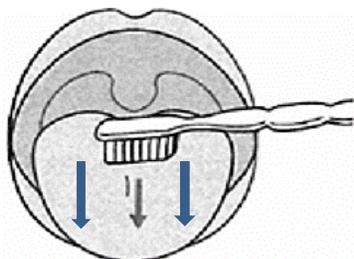
一番奥の歯の後ろは
ポイントブラシが
とっても便利



舌もお手入れしましょう（舌の清掃）

舌を出してお手入れをすることで、唾液分泌もよくなり
口の中がさっぱりします。また、筋力アップに繋がります。軟ブラシがおすすめです。

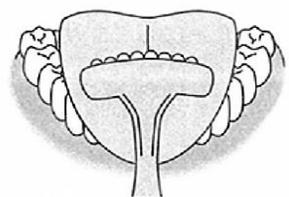
優しく舌全体（上や横）を
軟ブラシでなでるように動かしま
しょう（痛くないことが大切）



コップの水で歯ブラシ
をすすぎながら舌ケア
をしましょう



舌専用のブラシもあり
ます舌に負担がかかり
にくくなっています



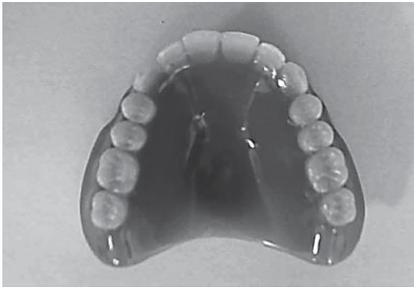
（出典）要介護者のための口腔保健指導ガイドブック 一般社団法人大阪府歯科医師会
口腔機能向上 介護予防に役立つ口腔ケアのてびき～健口長寿をめざして～ 一般社団法人日本口腔保健協会

入れ歯について

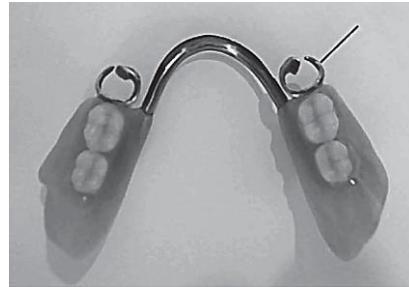
(1) 入れ歯は大切

①失った歯の機能を補う。(回復) ②顔貌の形態変化を回復。失った歯の本数などで総入れ歯(全部床義歯)や部分入れ歯(部分床義歯)を使用します。

総入れ歯(全部床義歯)



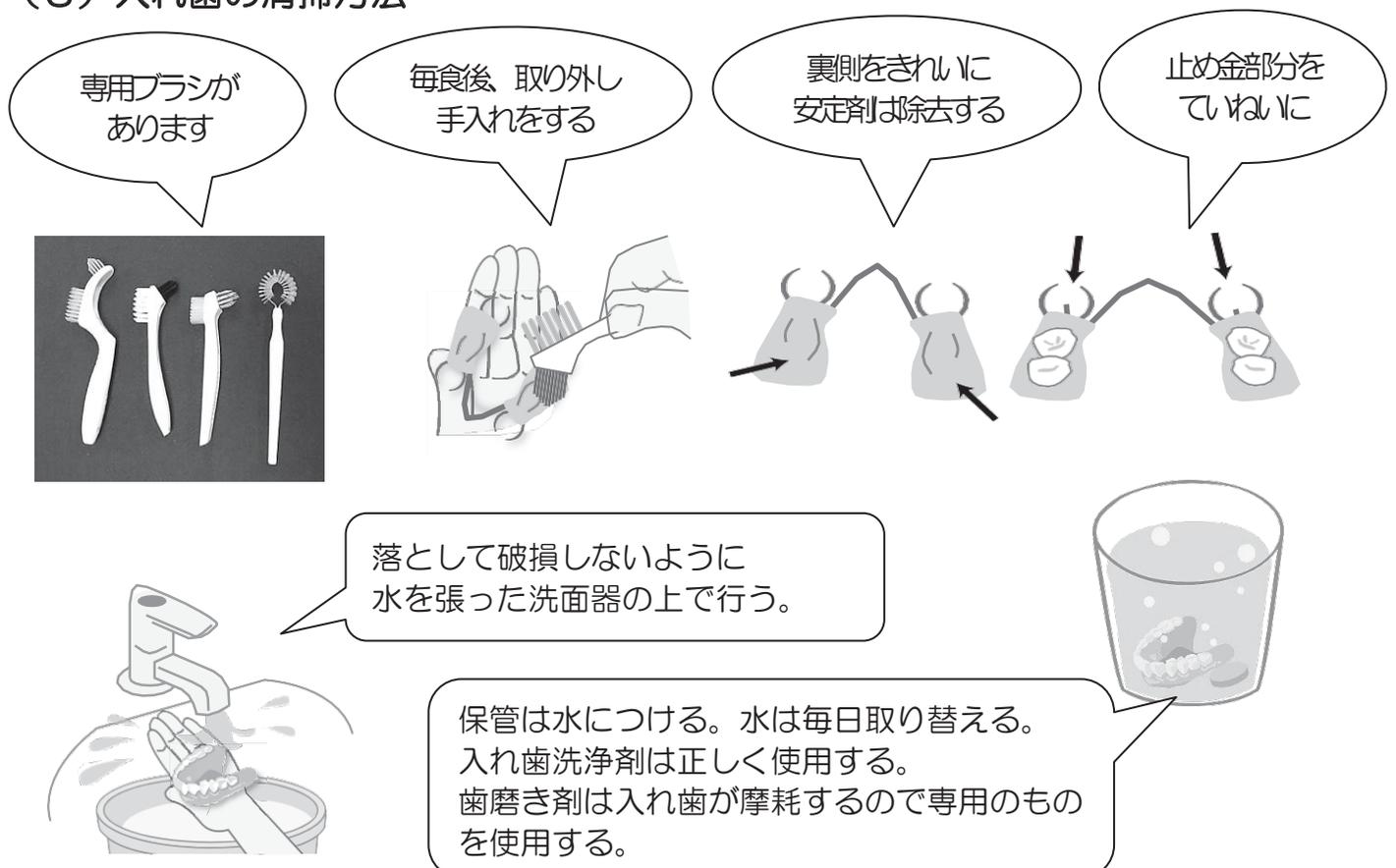
部分入れ歯(部分床義歯)



(2) 入れ歯の特徴と注意点

- ① 菌が繁殖しやすい。(特に粘膜と入れ歯の隙間)
- ② 変形しやすい。(乾燥させない。熱湯をかけない。変形して使えなくなります)
- ③ お手入れが必要。
(間違った手入れ方法で入れ歯の表面に傷をつけるとさらに菌が付着します)
(清掃を怠ると歯石が形成され入れ歯用ブラシでも除去が困難になります)
- ④ 外したままにしたり勝手に調整しない。(かかりつけ歯科医院を受診しましょう)
- ⑤ 入れ歯安定剤の使用については自己判断せず、かかりつけ歯科医に相談しましょう。

(3) 入れ歯の清掃方法



(出典) 高齢者のための新しい口腔保健指導ガイドブック 一般社団法人大阪府歯科医師会

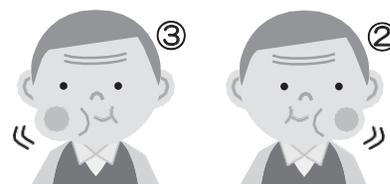
ぶくぶくうがいについてくわしく

では、やってみましょう。方法です。
 いつもより少なめの水でやってみましょう。
 水が口から飛び出したりこぼれたりしないように頑張ってみましょう。
 (水が心配な方は空気ですっかりふくらませてやってみましょう。)

① 両頬をしっかりふくらませて「ぶくぶくぶく」10 秒間



② 右頬だけで「ぶくぶくぶく〜」10 秒間



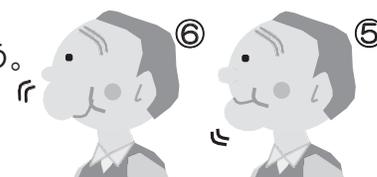
③ 左頬だけで「ぶくぶくぶく〜」10 秒間

④ 両頬でいきおいよく「ぶくぶくぶく〜」10 秒間



⑤ 上くちびるの内側をふくらませてぶくぶくしましょう。

⑥ 下くちびるの内側をふくらませてぶくぶくしましょう。



⑦ しっかり最後まで吐き出しましょう。
 最後は残っている水をまとめて「ぷっ！」



期待できる効果

表情が若々しくなる

口臭の無いすっきりしたお口になる

肺炎予防になる

あいうべ体操についてくわしく

あいうべ体操は、みなさんもすでに一度は耳にしたことがあるのではないのでしょうか？
あいうべ体操は、あ～ い～ う～ べ～ のお口をしったり発音することでお口周り
や舌の筋肉のトレーニングや動かすことによって唾液が出やすくなります。

では、やってみましょう。方法です。

① あ～

の口を上げさにします。声を出すと効果的です。



② い～

の口も同じように上げさにします。



③次は う～

の口です。上げさにやりましょう。



④最後は べ～

の口です。その時に舌をあご先まで伸ばす気持ちで出します。



あごが辛い方はい～う～のみでも大丈夫ですよ。

あ～い～う～べ～をそれぞれ数秒間やってみましょう。

5 回 繰り返しやってみましょう。

期待できる効果

肺炎予防になる

しゃべりやすくなる

食事が楽しくなる

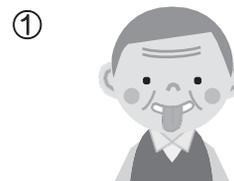
舌トレーニングについてくわしく

舌は筋肉の塊です。加齢とともに足腰の筋肉が衰えるのと同じように舌も知らず知らずのうちに衰えていきます。舌の機能が落ちると飲み込む時に誤嚥してしまったり、むせてしまったり、舌がもつれて上手に話せないなどが起こります。

ここで舌の筋肉トレーニングを行なって舌を鍛えましょう。

では、説明します。

① まず、舌で下あごの先を触るつもりで伸ばしてみましよう。

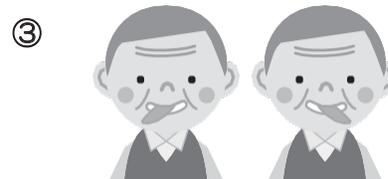


② そして、舌で鼻の頭を触るつもりで舌を伸ばしてみましよう。



③ 次は舌を左右に伸ばしてみましよう。

④ 最後に、お口の周りをぐるりと一周してみましよう。
※お口の中で歯の表面を舌で触れながら一周してみても構いません。
右回り左回りを 3 回ずつ、無理のない範囲でやってみましよう。



⑤ また、舌を動かす運動と一緒に舌の筋肉も鍛えましよう。
スプーンなどを使って、舌にあてて押しましよう。
その力に抵抗するように舌を挙げてみましよう。
右から左から前からと同じようにしてみましよう。



どうでしょうか。トレーニングが終わった後は
意外と舌が疲れているのに気づくのではないのでしょうか。
無理のない範囲で実践してみてください。



期待できる効果

飲み込みやすくなる

食べ物の種類が増える

健口長寿につながる

唾液腺マッサージについてくわしく

唾液腺マッサージは唾液をつくる役目の器官をマッサージすることにより、その刺激によって唾液をでやすくします。唾液をつくる器官は大きく分けて3つあります。そこをマッサージして唾液を出やすくします。

では、やり方を説明します。

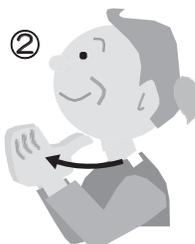
①耳下腺（じかせん）をマッサージ

場所は頬の後ろ側、耳の前の下側にあります。
両手の手のひらを使って優しく円を描くように回してマッサージします。



②顎下腺（がっかせん）をマッサージ

場所は下あごの骨の横の内側です。
両手の親指で内側の柔らかい部分を優しく後ろから前に向かってマッサージします。

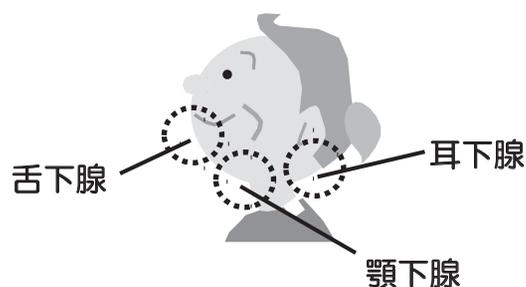


③舌下腺（ぜっかせん）をマッサージ

場所は下あごの骨の内側真ん中あたりの柔らかい部分です。両手の親指で優しくマッサージします。



唾液腺マッサージは場所を選ばずできるのでやってみてください。



期待できる効果

味がよくわかる

お口の病気の改善・予防になる

入れ歯が安定する

パタカラ体操についてくわしく

つぎはパタカラ体操です。これも知っている方も多いのではないのでしょうか。パタカラ体操はパ、タ、カ、ラ、の発音をすることでお口周りのや舌の筋肉のトレーニングになります。また、唾液を出やすくする効果もあります。

では、やってみましょう。

- ①パ の声は唇をしっかりと閉じてから発音します。
唇の筋肉で食べこぼしを防ぐトレーニングです。



- ②タ の声は舌を上あごにくっつけて発音します。
舌の筋肉で食べ物をのどまで動かすトレーニングです。



- ③カ の声はのどの奥を閉じて発音します。
食べ物を飲み込む時にまちがって肺に入らないよ
うのどの奥を閉じるトレーニングです。



- ④ラ の声は舌を丸めて舌の先を上あごの前歯の裏につけて
発音します。



あいうべ体操が少し疲れるという方はパタカラ体操から
やってみてはいかがでしょうか。

10 回ずつ発音し、5 回繰り返しやってみましょう。

期待できる効果

食事がスムーズにできる

しゃべりやすくなる

むせにくくなる

嚥下おでこ体操についてくわしく

加齢により飲み込む筋力が低下し、誤嚥のリスクが高まります。嚥下おでこ体操は、飲み込む筋力を強化し、また低下した飲み込みを改善する体操として効果が期待できます。即時効果もあるため、食事前に行うと効果的です。

- ①深く腰かけて、あごを引き、足を床につける。
- ②片方の手をおでこに当てる。
- ③自身で抵抗を加え、おへそをのぞき込むように強く下を向く。
- ④手のひらとおでこで押し合いながら、ゆっくりと5秒数える。この時に、反対の手でのど仏の上に触れ、筋肉が硬くなっているかを確認する。



※体操の回数は5～10回程度が基本ですが、人によっては負荷が大きいため適宜、強度や回数を調整する必要があります。頸椎症や高血圧の方には注意が必要です。

期待できる効果

- 食べ物がスムーズに飲み込みやすくなる
- 誤嚥の予防になる

嚥下障がい予防体操についてくわしく

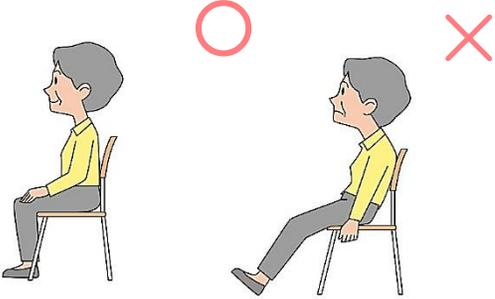
あごや頬、口唇、舌の運動、体幹・頸部のストレッチ、深呼吸などを行います。食事前の準備体操として簡便に行えるため、食べにくくなった方全般に対して自主トレーニングとして使用出来ます。また、デイサービスや施設入所に対して集団で行うとより効果的で意欲も高まります。

※頸椎症など頸部の疾患がある場合は首の回旋運動を控えて下さい。また、めまいなどの症状にも注意して下さい。

(※お体の調子に合わせて各項目5～10回を目安に行ってください)

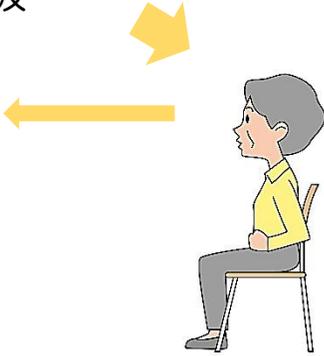
嚥下障がい予防体操（呼吸編）

1.座り方



深く腰かけ、あごを引き、足は床につけます。耳、肩、腰が一直線になるように座ります。

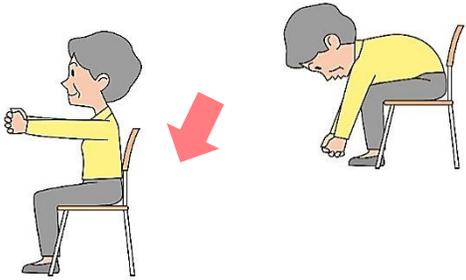
2.深呼吸



おなかに手をあてます。鼻から大きく息を吸い、口からゆっくりはきます。

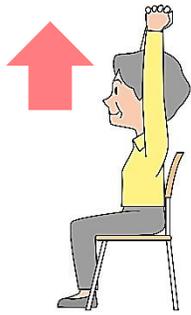
3.上体たおし

両手を組み、前に伸ばします。息をはきながら上体をゆっくり前にたおします。



ワンポイント
おへそを見ながら背中を丸めましょう。

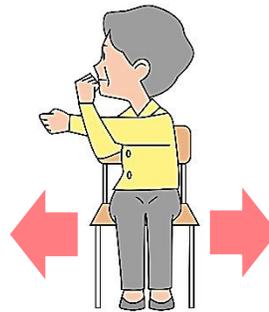
4.上体のばし



組んだ手を上に
挙げます。

ワンポイント
胸をはり、大き
く息を吸います。

5.上体ひねり



腕をクロスさせ、
体をひねります。

ワンポイント
腕だけでなく、体
ごとひねります。

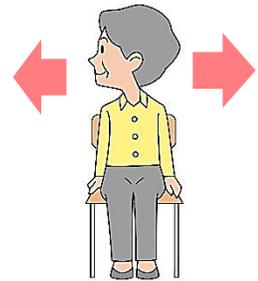
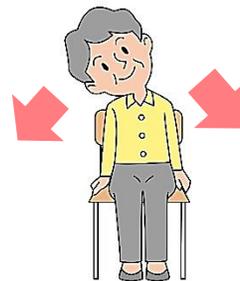
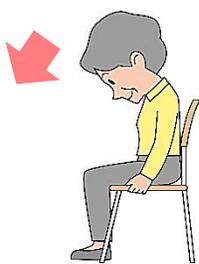
6.肩回し



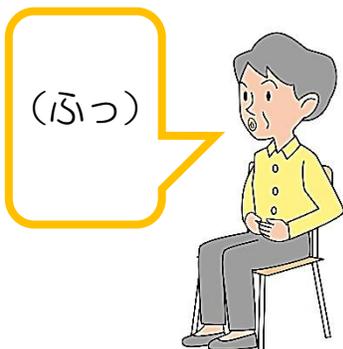
肩に手を当て大きく回します。
前回し後ろ回しを交互に行います。

ワンポイント
腕だけを回すのではなく、肩甲骨ごと
回しましょう。

7.首の運動（前後、横倒し、左右） ゆっくりと首を動かします。



8.強く息をはく練習

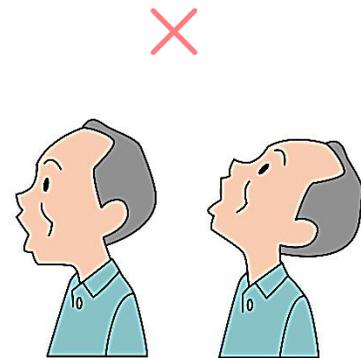
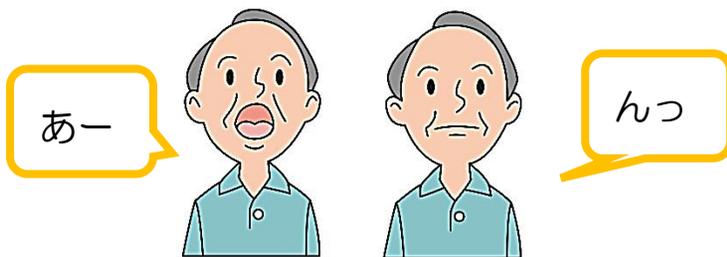


おなかに力を入れ、強く息をはきます。

ワンポイント
強く息をはくことで痰を出す力が身に
つきます。

1.あごの運動

口を大きく開け、しっかりと閉じます。



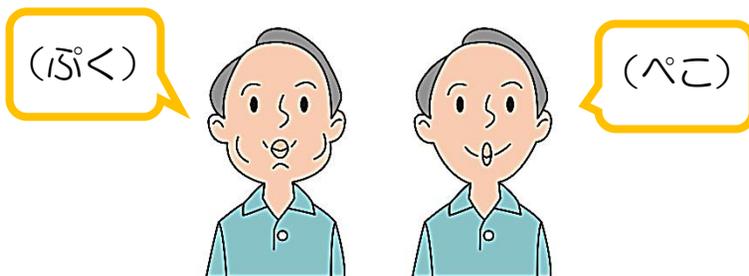
ワンポイント

『大きなおにぎりにかぶりつく』
イメージで行うと自然と口があきます。

※口を上を開けるとあごの運動になりません。

2.頬の運動

頬をふくらます、へこませるを交互に行います。

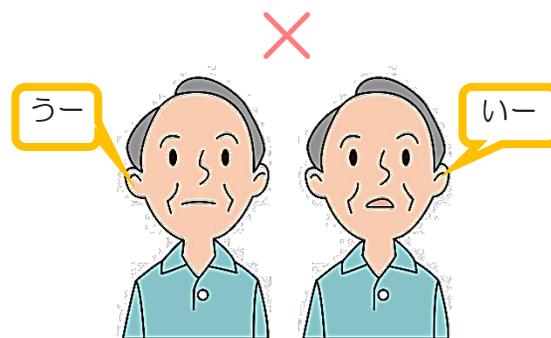
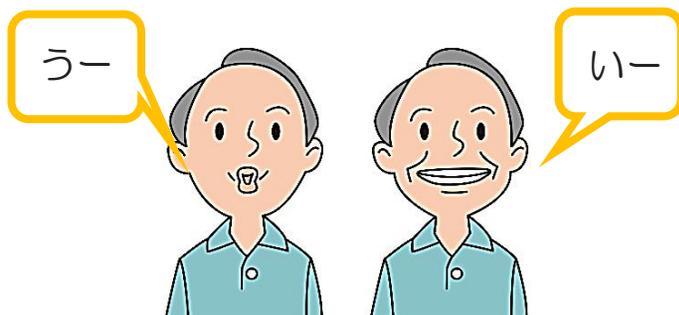


ワンポイント

口から息が漏れないように気を付けましょう。

3.唇の運動

唇を突き出す、横に引くを交互に行います。



ワンポイント

歯をかみ合わせた状態で行うと唇に力が入りやすくなります。

※口を動かさずに、声だけ出すのは効果がありません。

4.舌の運動

舌を奥から大きく動かします。



舌を前に出します。

ワンポイント

舌先をあごにむけます。



舌を左右の口角につけます。

ワンポイント

舌先を耳にむけます。



舌を上を持ち上げます。

ワンポイント

舌先を鼻にむけます。



あごを動かしてはいけません。

期待できる効果

呼吸機能（咳払いなど）の低下を防止する
舌・口唇・頬の筋力低下を防止する

食事をするためには、食物を認識し、口に取り込み、噛む、飲み込むことが必要です。この一連の流れをどのような姿勢で行うかは、「食事を安全に食べる」つまり、誤嚥しないための大きな要因になります。しかし、高齢になるとともに食事の際の姿勢が崩れてきます。特に高齢者の多くみられる猫背（背中が丸くなる）や体幹の傾きがあると不良姿勢となり、誤嚥の危険性が高くなります。そのため、誤嚥を引き起こしにくい「食べやすい姿勢」を作ることが大変重要です。

食べやすい姿勢

- 1 背筋を伸ばしてあごを軽く引き、やや前かがみ
- 2 背もたれのあたるいすに深く腰かける
- 3 テーブルの高さは、腕を乗せてひじが90度に曲がる程度
- 4 体とテーブルの間はこぶし一つ分くらい開ける
- 5 いすの高さはひざが90度に曲がる程度
- 6 足は床につける

食べにくい姿勢(例)

姿勢が安定しないと、食べ物が口に上手く運ばずこぼしたり、誤嚥につながる恐れがあります。

あごが上がっている

背中が丸くなっている

飲み込みにくくなります。

体とテーブルの距離が遠い

いすとテーブルが高すぎたり低すぎたりする

足が浮いており姿勢が不安定

前かがみの姿勢がとりにくくなります。

注意：テーブルの高さによって姿勢は変化します。テーブルが低すぎると猫背になり、口への取り込みが難しくなります。また、顎を突き出した格好での食べ方になりやすいため、食べ物が飲み込みにくくなります。逆にテーブルが高すぎると、顎が引けず飲み込みにくくなり、誤嚥しやすくなります。

(出典) はつらつ食品 株式会社ヘルシーネットワーク 在宅通信販売カタログ

食事の工夫

加齢とともに噛む力や飲み込む力の低下、唾液分泌量の減少などがみられ、食べ物によっても食べやすさが変わってきます。例えば、歯が抜け落ちて食べ物が噛みにくい方、唾液の分泌量の減少によって飲み込みやすい塊を形成出来ず、むせ込みやすくなる方がいます。食事による誤嚥を防ぐためにも、食事の形態は重要です。

噛みにくい・飲み込みにくい食べ物と調理の工夫

噛みにくいもの

- ・ 繊維が多いもの（キャベツ、ごぼう、ふき、パイナップルなど）
- ・ すじ肉、こんにゃく、かまぼこ、いかなど



調理の工夫

- ・ 野菜は繊維を断ち切り、煮汁をたっぷり使って軟らかく煮る
- ・ 葉野菜は軟らかい部分を使う
- ・ 肉はすじを断ち切り、“とろ火”で時間をかけて煮込む
- ・ 「蒸す」は水分を逃がさないなので、食材が硬くなるのを防ぐ



飲み込みにくいもの

- | | |
|----------------------------------|--------------|
| ・ サラサラした液体(水、お茶、ジュース、汁物など) | むせやすい |
| ・ バラバラになるもの(焼き魚、そば、こんにゃく、かまぼこなど) | ばらけやすい |
| ・ 水分が少なくパサパサしたもの(カステラ、パン、ふかし芋など) | まとまりにくい |
| ・ ペラペラしたもの(のり、わかめ、最中の皮、葉野菜など) | 口やのどに張り付きやすい |

調理の工夫

- ・ サラサラした液体にはとろみをつけ、むせを防ぐ
- ・ バラバラになるものはとろみをつけてまとめる、ゼラチンで固めると喉ごしがよくなる
- ・ パサパサしたものは適度な水分を含ませ、ぱさつきを防ぐ
- ・ する、つぶすなどの調理方法で食材の形状を変える（魚をすり身にする）
- ・ 油脂を含むもの(生クリーム、マヨネーズ、ドレッシング、練りごまなどで食材を和えてまとまりをよくする



