

1. 口腔機能アセスメント

(1) 自分のお口の状態を知ってみましょう

現在の自分のお口の状態を知ることから始めてみましょう。

基本チェックリストではどこに印がついていましたか？

現在のお口の状態から、課題を大まかに知ることができます。

[基本チェックリスト]

NO.	質問事項	回答	確認事項	チェック	課題	
口腔	13	半年前にくらべてかたいものが食べにくくなりましたか？	はい	歯や義歯が痛くて噛めない。 50代のころと食べ物の種類、好みが変わった。 薬物・漬物が噛みにくい。 食事中にお茶を飲む量が増えた。	歯が抜けたままになっていませんか？ 舌を動かせますか？ 上下・左右・前後 頬をぷくぷくと動かせますか？ 両頬・左頬・右頬	噛み合わせや歯に問題があります。 舌や頬でうまく動かさせないところがあります。 舌や頬の筋力が低下しています。
	14	お茶や汁物などでむせることがありますか？	はい	食べ物や薬が飲み込みにくい。 すいかやお味噌汁を食べる時にせき込む。 <small>えんばい</small> 円背（猫背）や体幹の傾きがある。	30秒で何回ゴックンできますか？ RSSTテスト 資料編 P.36 3-(2)-② 5秒間で何回「パタカ」が言えますか？ パタカチェック 資料編 P.37 3-(2)-③	30秒で3回以上ゴックンできない。 飲みこむ力が落ちています。 むせが続くと食欲が低下してしまいます。 飲み込みにくい姿勢になっています。 5秒間で10回以上「パタカ」が言えない。
	15	口の渴きが気になりますか？	はい	しゃべりにくい。 夜、枕元にお茶を置いてある。 舌がひりひりしている感じがする。	水分量は足りていますか？ 口呼吸になっていませんか？	唾液量が低下し、口の中に汚れが付着しやすくなっています。
	—	むし歯や歯周病などが気になりますか？	はい	口臭が気になる。 出血が気になる。 味がわかりにくい。 濃い味を好むようになった。	歯みがきは一日に何回されますか？ 朝食前・食後（朝・昼・夜）・寝る前・おやつ後 舌の清掃はされますか？	歯みがき・舌の清掃が、習慣化されていない。

☞ 「食べること」「しゃべること」「息をすること」「表情をつくること」は口唇だけでなくお口のまわりの筋肉・舌・頬・歯・喉などたくさんの機能を使います。美味しく食べて、しっかりしゃべることができるようにしておきましょう！！
 そのための万能な解決方法は口腔ケアです。しっかりお口の手入れをすることで清潔を保持するだけでなくお口のマッサージにもつながっています。

課題を解決するために、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！！

資料編 P.34～ 3-(2)-①

解決方法

- かかりつけ歯科医の治療と管理を受けましょう。
- ぶくぶくうがいをしましょう。
 資料編 P.40 3-(2)-⑥
- あいうべ体操をしましょう。
 資料編 P.41 3-(2)-⑦
- 嚥下障がい予防体操をしましょう。
えんげ
 資料編 P.46～ 3-(2)-⑫、⑬

- 舌トレーニングをしましょう。
 資料編 P.42 3-(2)-⑧
- パタカラ体操をしましょう。
 資料編 P.44 3-(2)-⑩
- 嚥下おでこ体操、嚥下障がい予防体操（呼吸編）をしましょう。
 資料編 P.45,46 3-(2)-⑪、⑫
- 食事姿勢に気をつけましょう。
 資料編 P.50 3-(2)-⑭
- 食事の工夫 資料編 P.51 3-(2)-⑮

- 舌トレーニングをしましょう。
 資料編 P.42 3-(2)-⑧
- 唾液腺マッサージをしましょう。
 資料編 P.43 3-(2)-⑨

- ていねいな歯みがきと舌の清掃を習慣化しましょう。
 資料編 P.38 3-(2)-④



かたいものが噛みやすくなる。
 表情が若々しくなる。
 認知症になりにくい。
 食事（形状）の種類が増える。
 栄養状態が良くなる。

むせにくくなる。
 飲み込みやすくなる。
 しゃべりやすくなる。
 食事がスムーズにできる。
 食事が楽しくなる。

口の渇きが軽減する。
 飲み込みやすくなる。
 味がよくわかる。
 入れ歯が安定する。
 食事がスムーズにできる。

むし歯や歯周病が改善する。
 口臭の無いすっきりしたお口になる。
 肺炎予防になる。
 お口の病気の予防になる。

2. 解決方法

(1) かむ力

かむ力を改善したい人におすすめの解決方法の紹介です。
かむ力には、歯がないこと、歯が痛むこと、入れ歯が合わないことが関係します。
また、高齢になると、唇や舌の動きが悪くなり、かむ筋力も弱くなります。

👉 よくかむことで、栄養状態が改善し表情が若々しくなり、認知症の予防になります！

歯に自信がない方

まず歯を治し、今後悪くならない様に予防することが大切です。
歯科医院への通院が困難な場合、訪問歯科診療を受けることができます。詳しくはかかりつけ歯科医や地域の歯科医師会にご相談ください。

硬いものが食べにくくなってきた方

口の力が衰えない様に、日ごろからトレーニングしましょう。

嚥下障がい予防体操

資料編P.46～ 3-(2)-⑫,⑬

ぶくぶくうがい

資料編P.40 3-(2)-⑥

あいうべ体操

資料編P.41 3-(2)-⑦

(2) 飲み込み

飲み込みを改善したい人におすすめの解決方法の紹介です。

飲み込みは、口や首のさまざまな筋肉がオーケストラのように協調しながら食べ物を胃へ運んでいます。特に重要なのが筋肉の塊の「舌」です。筋肉を鍛えようと思ったら、筋肉トレーニングが必要です！足の筋肉が年齢とともに衰え、何もしないと歩けなくなるのと同じです。円背（猫背）や左右に傾くなど姿勢の崩れも飲み込みにくさに関係します。

👉 飲み込みの不安がなくなると、食事が楽しくなり充実した毎日が過ごせます！

しゃべりにくくなった方

パタカラ体操 資料編P.44 3-(2)-⑩

しゃべることは、人とコミュニケーションを取るなど日常生活を送る上でとても重要です。お口の周りや舌の筋肉を鍛えることで改善できます。

飲み込みにくい、口の中に食べ物が残りやすくなった方

舌トレーニング 資料編P.42 3-(2)-⑧

飲み込みに重要な舌の筋肉を鍛えましょう。口の中に食べ物が残ると、誤嚥性肺炎の原因にもなります。

食事の工夫 資料編P.51 3-(2)-⑮

食事形態によっても飲み込みやすさが変わります。

👉 「飲み込み」と「呼吸」は、とても密接に関わっています！

呼吸が不安定だと、飲み込むタイミングが合わず、誤嚥するリスクが高まります。また、誤嚥した時、力強く吐き出すことができません。そのため、呼吸が安定しているか、力強い咳ができるかをチェックしておくこともとても大切です。

飲み込む力が弱い方

嚥下おでこ体操 **資料編P.45,46
3-(2)-⑪、⑫**

嚥下障がい予防体操（呼吸編）

飲み込みの力が衰えないように日頃からトレーニングしましょう。また、呼吸の力も併せてトレーニングしましょう。

円背（猫背）や身体に傾きがある方

食事の姿勢 **資料編P.50 3-(2)-⑭**

誤嚥を引き起こしにくい「食べやすい姿勢」を作ることがたいへん重要です。食事を食べる前に食べる姿勢をチェックしましょう。

(3) 口の渇き

口の渇きでお困りの方におすすめの解決方法の紹介です。皆さんは、唾液の役割を知っていますか？

- (1) 口の中を潤す
- (2) 口の中の菌の繁殖を防ぐ
- (3) 食べ物を団子状にして飲み込みやすくする
- (4) 歯の成分を歯に補充する（再石灰化）
- (5) 話をしやすくする
- (6) 入れ歯が安定するようにする



唾液を作る唾液腺は、加齢とともに能力が衰えてきます。

👉 唾液で潤った口は身体の免疫力を高めお口の健康も守ります！

口が渇きやすい方

舌トレーニング **資料編P.42 3-(2)-⑧**

口が乾くと、①食べ物が口の中でまとまりにくくなる、②話がしづらくなる、③飲み込みがしづらくなる等が起こります。体操を行って、お口の中の乾燥を防ぎましょう。

味が分かりにくくなった方

唾液腺マッサージ **資料編P.43 3-(2)-⑨**

味がわかりにくくなった方は、もしかすると唾液が少なくなってきているのかもしれない。少しでも唾液が出るように唾液腺マッサージを行ってお口の中を潤しましょう。

(4) お口の清掃

お口の衛生状態を改善したい人におすすめの解決方法の紹介です。
皆さんは歯みがきを毎日していますか？ 歯みがきの方法に自信がありますか？
入れ歯も清掃しないといけないことも知っていますか？
お口を清掃しないと、自分だけでなく他の人を不愉快にさせることもあります。

 **お口の清掃はむし歯や歯周病の予防になるだけでなく、肺炎の予防になります！**

口臭が気になる方

ていねいな歯みがき

資料編P.38
3-(2)-④

口臭の原因は、主に歯と入れ歯の汚れです。特に高齢者は、お口の動きや感覚が衰え、食べかすや歯垢が残りやすくなります。

舌の清掃 (舌苔の除去)

舌も菌が付きやすいところです。
口臭がひどい時は、むし歯や歯周病があるかもしれません。歯科医師や歯科衛生士に相談しましょう。

入れ歯を使っている方

入れ歯の清掃

資料編P.39 3-(2)-⑤

入れ歯の清掃不良で口臭が生じることもあります。

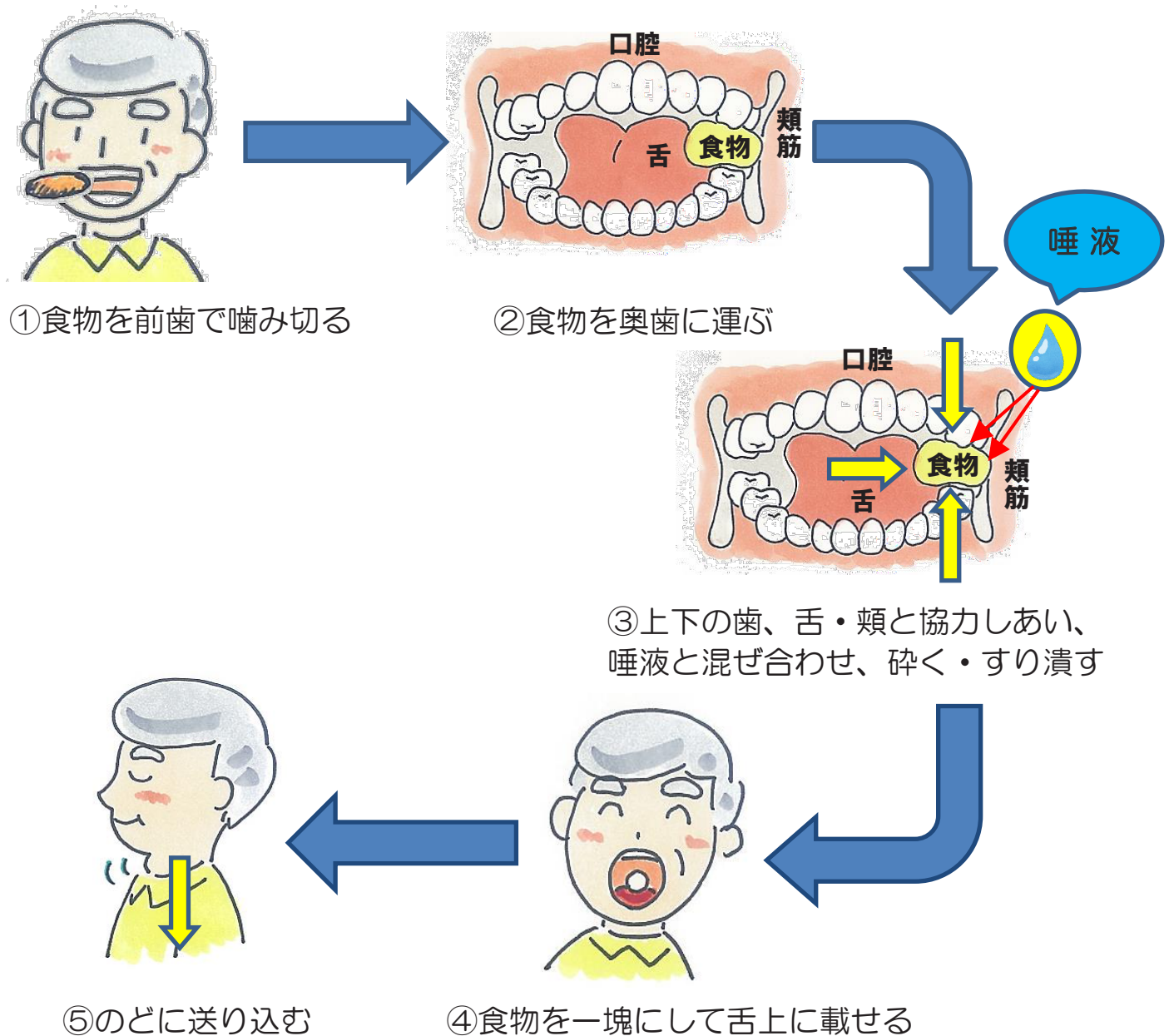
入れ歯の形は複雑で、お口の中に食べかすや歯垢がたまりやすくなります。入れ歯を外さないと、自分の歯もきれいにできません。

食後にまず入れ歯を外して、ぶくぶくうがいをしましょう。

それから歯みがきと入れ歯のおそうじです。



3. 食べ物の取り込み～かむ～飲み込みまでの流れ



～食べ物を「かむ」とは～

「かむ」という動作は単に食べ物を歯で砕いているだけでなく、飲み込みやすい塊かたまりを形成するために舌・頬の働き、唾液の分泌量もあわせて重要になります。

高齢になると、歯の問題や舌・頬の筋力低下、唾液分泌量の低下などの問題が出てきます。

もし、「いつまで経っても飲み込めない」「飲み込んだ後も口の中に食べ物が残る」などの症状がある場合は、歯だけでなく舌・頬の筋力・唾液分泌量の低下も疑われます。