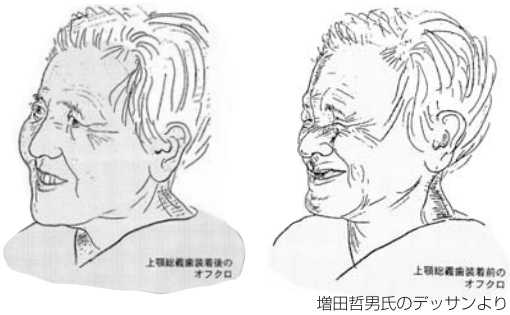
介護予防実践ガイド

口腔機能向上への取り組み



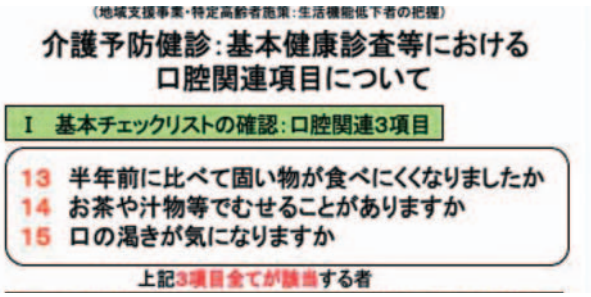
増田哲男氏のデッサンより

社団法人　宮城県歯科医師会

介護予防・口腔機能向上プログラム実施を宮城県歯科医師会は協力・支援しています。
実施に関しての相談・支援・資料依頼は下記。ガイド作成スタッフが各地域で対応します。

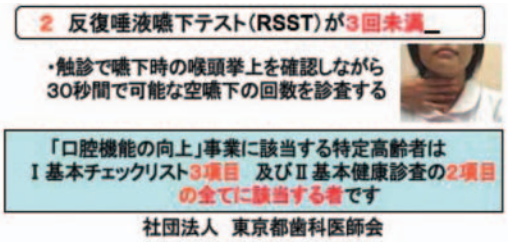
TEL:022−222−5960(千葉)　FAX:022−225−4843　mail:info@miyashi.or.jp

選定留意事項注意



自覚症状が乏しいのに
機械的な問診では把握できません！
工夫が必要です(後述)。

見方の標準的選定
口腔内清掃状態図
(カラー拡大図有)



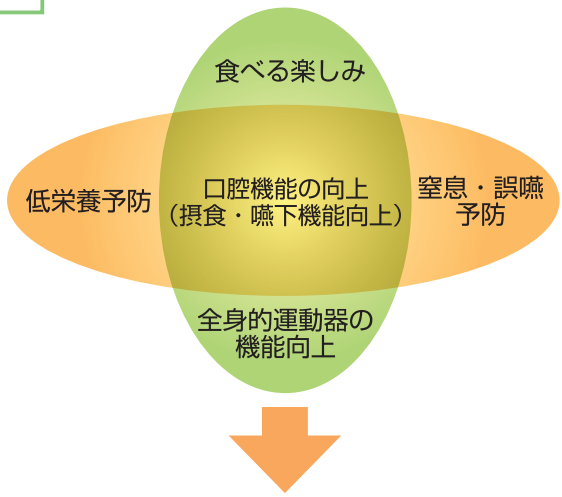
口腔機能向上支援は、栄養・運動機能と連携して自己実現を目指します

口腔機能の向上を図って、美味しく食べられ・会話を楽しみ・笑顔が、外出が多くなり、肺炎を予防して元気に暮らすことを目指します。それには、

1 器質的口腔ケア
＝通常の口腔清掃能力
維持・向上

2 機能的口腔ケア
＝口の機能（食べる・話す・表情・味覚）の維持・向上

3 各個人の自覚・習慣化
を図ります。



自己実現

旅行がしたい・外食がしたい・ご近所と交流がしたい仕事がしたい・孫と遊びたい・買い物がしたいなど

高齢者が生きがいとして感じられることの実現を目指す

「口腔機能の向上支援」の成立要件と方向性

口腔機能向上プログラム

プログラム概要

1
必要性の教育
家族・習慣化

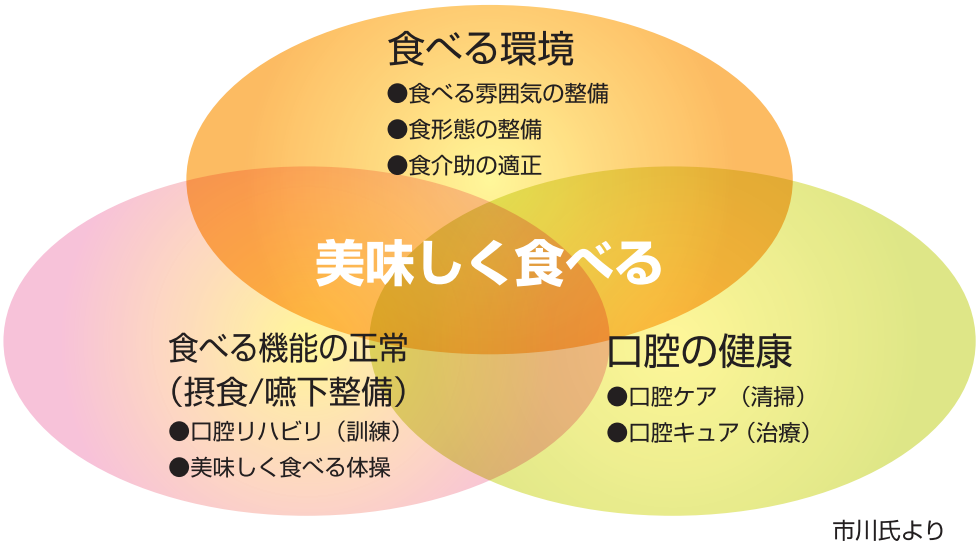
2
口腔清掃の自立支援
自立の確立・訓練のための円滑化

3
食べる機能訓練
老化・能力低下等の廃用性症候群による機能低下対応

ポイント

- 廃用性症候群による口腔機能低下の高齢者の早期発見と対処
  ※疾病が隠れていないか
- 自己選択・自己目標
- 口腔機能を中心として

美味しく食べるには、三要素への配慮が不可欠です



市川氏より

項目		生活機能低下早期発見	リスク管理
問診	自覚症既住歴等 生活に関する項目 （基本チェックリスト）	○（生活機能全般） ○（生活機能全般）	○（全般） ○（全般）
身体計測	身長 体重 BMI	○（栄養） ○（栄養） ○（栄養）	
理学的検査	視診（口腔を含む） 打診 触診（間接を含む） ※反復唾液嚥下テスト	○（生活機能全般） ○（生活機能全般） ○（生活機能全般） ○（口腔）	
血圧測定	血圧		
循環器検査	※心電図検査		
※貧血検査	赤血球数 ヘモグロビン ヘマトグリット		○（運動器） ○（運動器） ○（運動器）
血液化学検査	血清アルブミン	○（栄養）	

咀嚼・むせ・口渇

舌苔・食渣、口臭

嚥下機能

（現行の基本健康診査の項目を活用＋新たに下線部を追加して実施。　※：医師の選択、◎：対象者の状況を勘案して）

＜基本健康診査（介護予防健診）＞
生活機能に関するチェック項目

1 半年前に比べ、硬いものが食べにくくなりましたか？

咀嚼能力評価（質問票）

問：現在、どれくらいのものが噛めますか 該当するものをひとつだけお答えください
1：どんなものでも、噛んで食べられる
2：噛みにくいものもあるが、 たいていのものは食べられる
3：あまり噛めないので、食べものが限られている
4：ほとんど噛めない

3群から聞く、3群から境界群

1：さきいか、たくあん
2：豚肉ももゆで、生にんじん、セロリ
3：油揚げ、酢だこ、白菜の漬物、干しぶどう
4：ご飯、リンゴ、つみれ、ゆでたアスパラガス
5：バナナ、煮物、コーン
6：5も噛めない

具体的に聞くことが大切です！！
又図で示すこともゆうこうです

2 お茶やみそ汁で咽せることがありませんか？

食べたり・飲込みの低下を疑います。他に下記を念頭に。

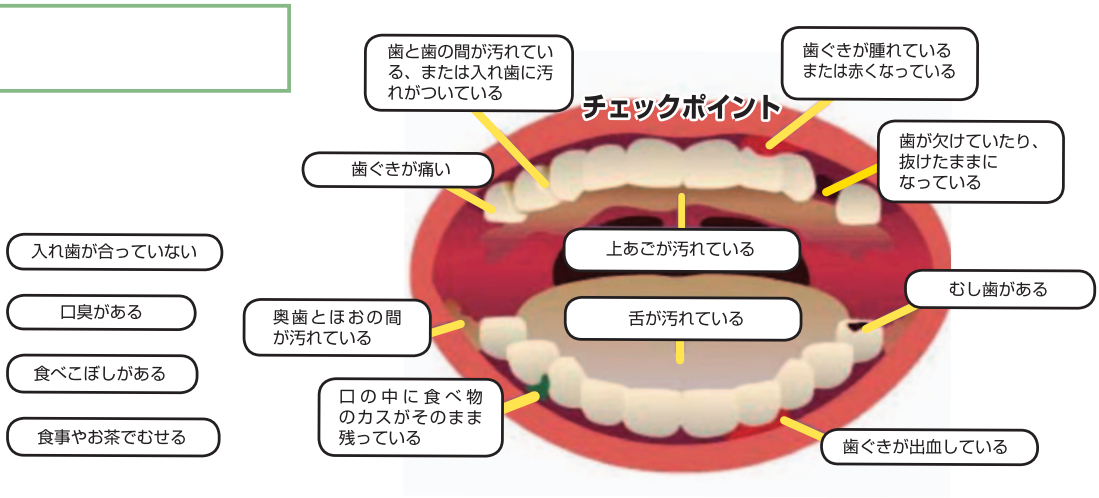
・口がパサパサしていると感じる
・口から食べ物がこぼれる
・飲み込んだ後に舌の上に食べ物が残る
・ご飯が飲み込みにくい
・食べ物や水分が鼻にあがる
・のどに引っかかる感じがする、残る感じがする
・食中や食後に声色が変わる
・食べ物や酸っぱい液がのどに戻ってくる
・胸につかえる感じがする、胸焼けする

3 口の渇きが気になりますか

具体的に聞くといいようです、例えば

・真夜中にのどが渇いて目が覚めませんか
・頻繁に水分を取る回数が増えていませんか
・口臭が気になりませんか
（ひどいと話したり、食べることがおっくうになります）

口腔観察



特定高齢者施策における「口腔機能向上」プログラムに参加した方が望ましい参加者は以下の５項目で判定されます

基本チェックリスト

	質問事項	回答(いずれかに○をお付けください)	
1	バスや電車で１人で外出していますか	0、はい	1、いいえ
2	日用品の買物をしていますか	0、はい	1、いいえ
3	預貯金の出し入れをしていますか	0、はい	1、いいえ
4	友人の家を訪ねていますか	0、はい	1、いいえ
5	家族や友人の相談にのっていますか	0、はい	1、いいえ
6	階段を手すりや壁をつたわらずに上っていますか	0、はい	1、いいえ
7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	0、はい	1、いいえ
8	15分位続けて歩いていますか	0、はい	1、いいえ
9	この１年間に転んだことはありますか	1、はい	0、いいえ
10	転倒に対する不安感は大きいですか	1、はい	0、いいえ
11	６ヶ月間で２～3kg以上の体重減少はありましたか	1、はい	0、いいえ
12	身長　cm　体重　kg　(BMI　)（注）	1、はい	0、いいえ
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	1、はい	0、いいえ
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	1、はい	0、いいえ
15	口の渇きがきになりますか	0、はい	1、いいえ
16		1、はい	0、いいえ

１：半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか
２：お茶や汁物でむせることがありますか
３：口の渇きが気になりますか

＜基本健康診査（介護予防検診）＞　理学検査

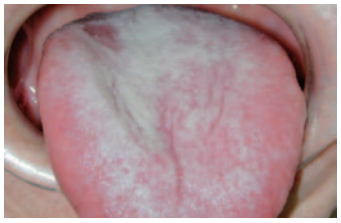
４：反復唾液嚥下テスト（TSST）が３回未満

30秒間で可能な空嚥下の回数を診査する。
触診で嚥下時の喉頭挙上を確認しながら行う。

５：視診により口腔内の衛生状態に問題を確認（歯や義歯の汚れ、舌苔の有無）

口腔内写真は大変状態の悪い方です、基準写真は次のページで掲載

著しく歯垢の付着した歯



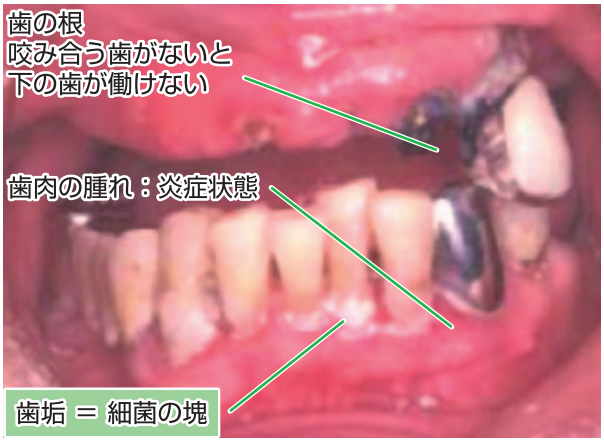
舌苔の付着

デンチャープラークの付着

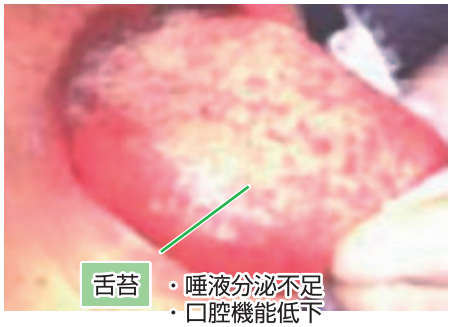
乾燥状態を示す口腔内

口腔内清掃状態：評価基準写真

口腔内の清掃状態が悪い場合は不良と評価する



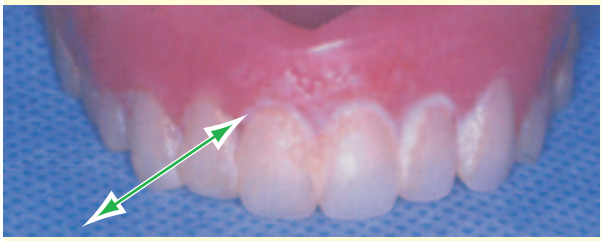
口腔清掃不足・口腔機能低下・感覚低下
・咀嚼能力低下・軟食傾向を疑います



・唾液分泌不足
・口腔機能低下
・脱水症状を疑います
・口臭
・口腔清掃不足

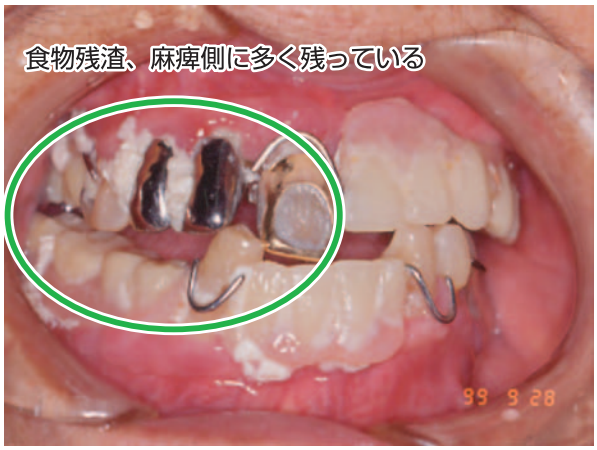
義歯の清掃状態：評価基準写真

義歯の清掃状態が悪い場合は不良とする



義歯の汚れ
清掃能力不足・咀嚼能力低下・食形態の不一致
・義歯の不適を疑います

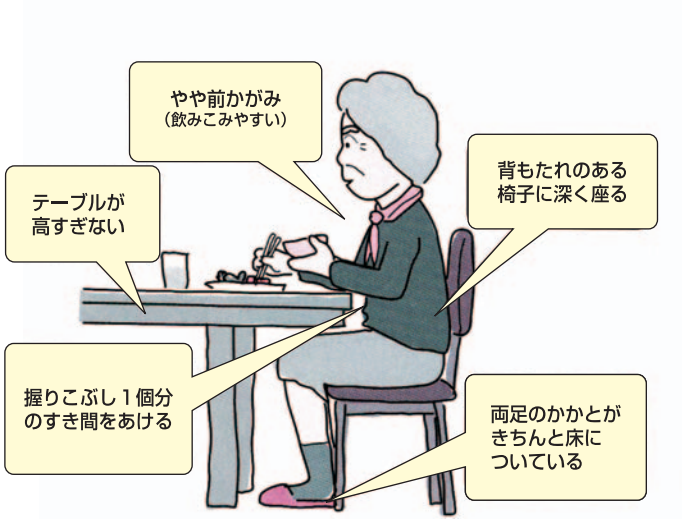
口腔機能低下
口腔清掃不足
唾液分泌不足
口腔乾燥
口臭
脱水傾向
を疑う

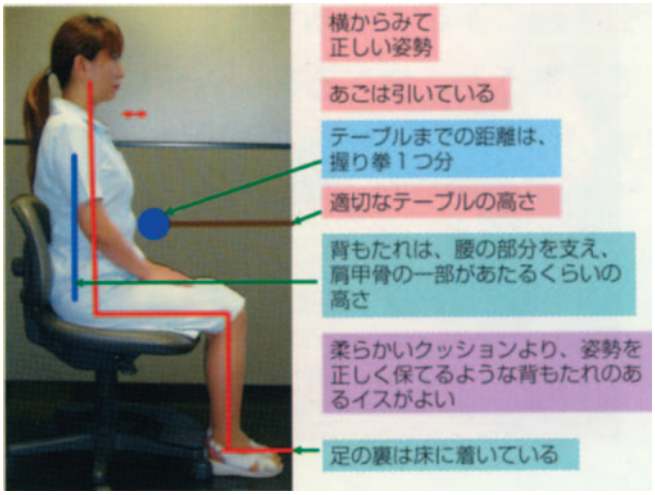


食事観察のポイント

●食環境のチェック
　a　姿勢
　b　食事形態
　c　一口量
　d　食具の適否
●咽せ、食べこぼしの確認（そのときの状態・食材等）
●食事時間
●食べ残し量チェック

理想的な食事の姿勢





口腔機能向上サービス計画例（地域支援事業）約60分

●評価　事前アセス――アセス説明/アセス施行・アセスは１、２日目で併行も可
●口腔清掃自立支援――１日目：説明・自己紹介・レクチャー（口腔機能の必要性）
／口腔内観察・口腔清掃実習
２日目：レクチャー（気道感染予防）／口腔清掃実習・体操
●食べる機能向上――３日目：重要性・咀嚼筋と舌の機能／口腔機能体操・口腔清掃チェック
●食べる機能向上――４日目：嚥下機能のメカ・唾液の働き／口腔機能体操・口腔清掃チェック
●食べる機能向上――５日目：咀嚼機能と栄養／口腔機能体操・口腔清掃チェック
●食べる機能向上――６日目：廃用症候群／口腔機能体操・口腔清潔チェック
●評価　事後アセス――アセス説明／アセス施行
●習慣化　終了式――総評・終了式
○１回ごとにカレンダー記入等の工夫必要
○初回はアセスメントだけで終わるのでなく、２回に分ける方法が好評
○自宅での実施を促す意味で、お口のカレンダー、口腔機能体操等の冊子配布
○体操もお肌の若返る、スマイル体操が好評、試食好評
○虚弱高齢者は元気高齢者、入れ歯の取り外しもプライバシー考慮（小ついたて）

段取り、指導媒体、援助は歯科医師会で準備しています、ご連絡ください

サービス実施例

	1回目	2	3	4	5	6
目的	口腔に関心	自分の口腔清掃状態の確認	食べる機能向上の重要性の理解１	食べる機能向上の重要性の理解２	低栄養についての理解	口腔機能向上サービスの習慣化
レクチャー	口腔機能について	口腔清掃と気道感染予防	咀嚼筋舌の機能	嚥下機能のメカニズム唾液の働き	咀嚼機能と栄養状態の関連	廃用性症候群について
実習	口腔内観察	口腔清掃	咀嚼筋の確認	唾液腺マッサージ口腔清掃	口腔清掃	口腔清掃
体操	体操１ １呼吸	２指の運動	３首のストレッチ	４口腔機能体操		
		体操２ ５肩のストレッチ	６上肢の運動			
			体操３ ７構音訓練	体操４ ８唾液腺のマッサージ		