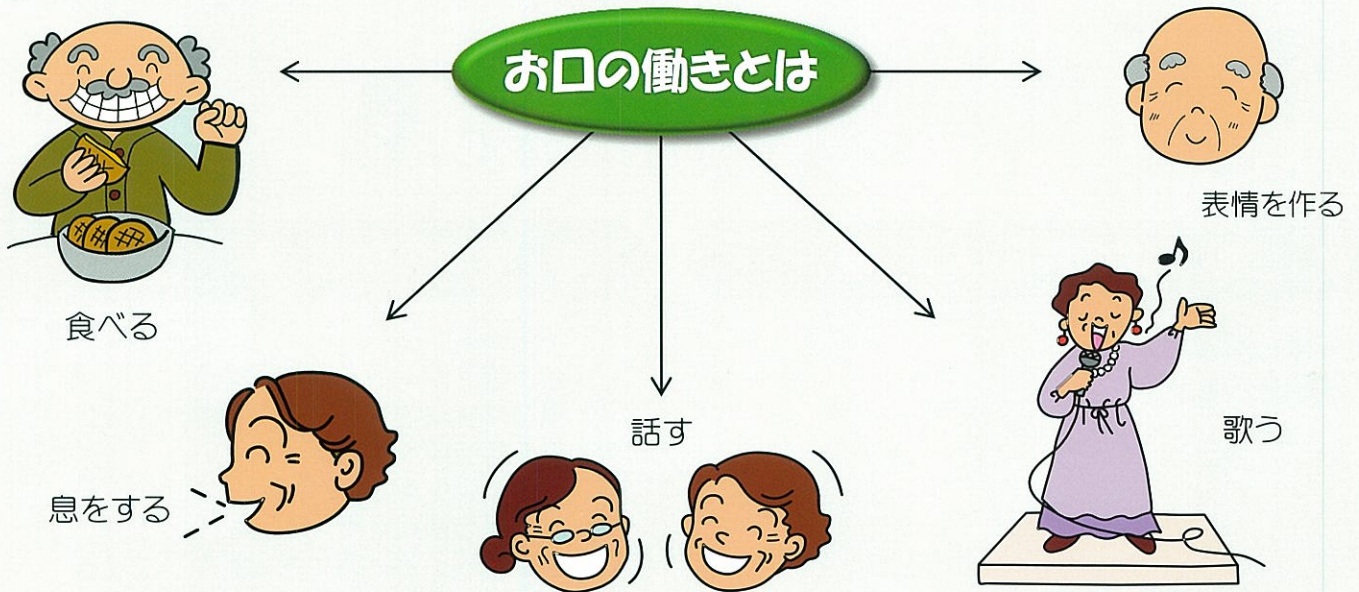


診療室から始める口腔機能向上 Vol.1

『口腔機能向上』とは、お口のいろんな働きをアップさせることです。
方法としては、口腔清掃＋口腔機能向上トレーニングです。



気になったことありませんか？【口腔機能の観察のポイント】

● 診療室での患者さんの様子

- タービン使用時に、水をためづらく、すぐにうがいをしたがつたり、むせたりする。
- 下顎の印象採得時に舌が上がらない。
- 義歯を何度も調整しているのに、適合が悪い。
- ぶくぶくうがいが上手にできない(うがいの時に水がもれている。うがいをしても口腔内がきれいにならない。)
- 声がかすれている。のどがゴロゴロしている。

● 患者さんの訴え

- 口の中がネバネバする。
- 口の中が苦い。
- 口の中が渇く(舌の上がピリピリする、ザラザラする。)
- お茶や味噌汁などの汁物でむせる。
- 薬が飲みにくくなった。

● 患者さんからの質問

- お口の体操ってなんですか？
- 唾液腺マッサージってどうやるの？

口腔機能の低下は深刻な問題であり、何かと予防していきたいものです。診療室が介護予防の出発点として、今後3回にわたり『診療室でできる口腔機能向上のトレーニング方法』を提示していきます。日頃の診療にご活用ください。

● 口腔乾燥とは？ ●

<p>◀ 口の中がネバネバ・バサバサ</p>	<p>◀ 水をよく飲む</p>	<p>◀ 入れ歯の安定(すわり)が悪い</p>	<p>◀ 飲み込みにくい</p>
<p>◀ 乾いた食品が食べにくい</p>	<p>◀ 口の中に傷がでやすい</p>	<p>◀ よく飴をなめている</p>	<p>◀ 唾液が泡状になっている</p>

● 口腔乾燥の原因は？ ●

- ① お薬の影響
- ② 噛む力の低下
- ③ □呼吸など



● 唾液の働き ●

- ① 消化を助ける
- ② 食べ物を飲み込みやすくする
- ③ 発音や会話をスムーズにする
- ④ 味を感じやすくする
- ⑤ お口の中をキレイにする
- ⑥ 病原菌の繁殖を抑える
- ⑦ 歯を強くし、むし歯や歯周病を予防する
- ⑧ 入れ歯のすわりを良くし、安定させる

● 唾液をしっかりと出すために唾液腺マッサージをしてみましょう！ ●

唾液腺の位置を確認



● 耳下腺への刺激 / 10回 ●

耳の横を手指で後から前に向かって回すようにマッサージする。



● 顎下腺への刺激 / 10回 ●

指を下のアゴの骨の内側の柔らかい部分にあて、耳の下からアゴの下まで5ヶ所くらいを順番に1・2秒押す。



● 舌下腺への刺激 / 10回 ●

両手の親指を揃え、アゴの真下から舌を突き上げるようにグッと押す。

《こんなことも効果的》 舌体操や、歯や歯肉付近のブラッシング、食事の時にしっかりよく噛んで食べる習慣を身に付けることなども大変効果的です。噛ミング30(カミングサンマル)…厚生労働省では一口30回以上噛んで食べることを推進しています。



嚥下力の低下とは？

タービン使用時に水を溜めづらく、すぐにうがいを希望されたり、むせたりする患者さんはいらっしゃいませんか？その方たちはもしかしたら、お茶やみそ汁などの汁物でむせたり、薬などが飲みにくい状態にあるかもしれません、これが嚥下力の低下です。嚥下力の低下がみられる方は誤嚥性肺炎や食べ物を喉に詰まらせるなど命に関わる問題も生じかねません。



窒息で死亡する人は年間4,000人以上です。65歳以上では交通事故での死亡より多い状況です。



飲み込む力を チェックしてみましょう！

RSSTテスト(反復唾液嚥下テスト)

声を出しているときに震えているところ(のどぼとけ)に指を2本あてて、唾液をゴックンと飲み込むことを繰り返し、30秒間で何回できたかを数える。

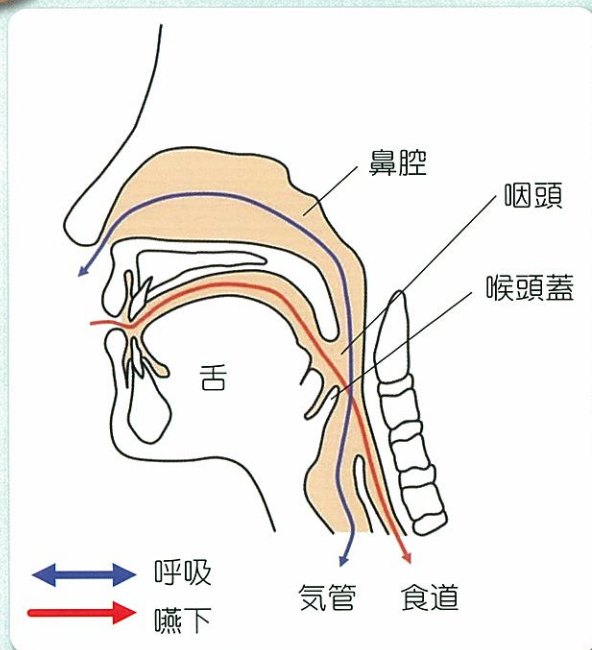


*あごはひく

30秒間で『ゴックン』が3回以下の場合、嚥下力の低下が疑われます。



口や、のどの構造



食べ物の通り道(食道)と、呼吸をする空気の通り道(気管)は、のどの奥(咽頭)で交差しています。食べ物を飲み込む際、気管は喉頭蓋で閉鎖され、食べ物が気管に入るのを防ぎます。

この機能がうまく働かないと誤嚥が起こります。



予防のポイント！

1. 口腔ケアをしっかりと、口腔内の細菌数を減らすことが重要です。
2. 嚥下機能、呼吸機能の低下を予防するために、裏面の健口体操^{けんこう}を食事の前に実施しましょう！

けんこう 健口体操で飲み込む力をアップ。 ↗

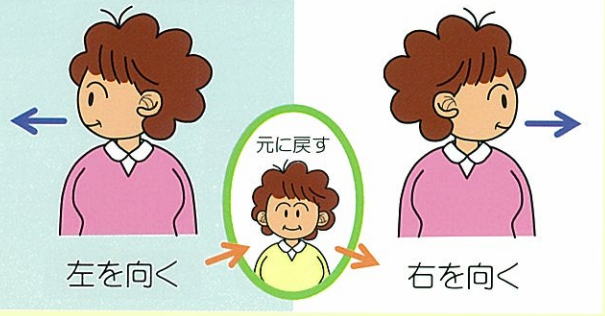
1

深呼吸

- ラジオ体操のように手を大きく上にあげながら、鼻から息を吸う。
- 手を降ろしながら、口をすぼめて『フー』と、ゆっくり息を吐く。

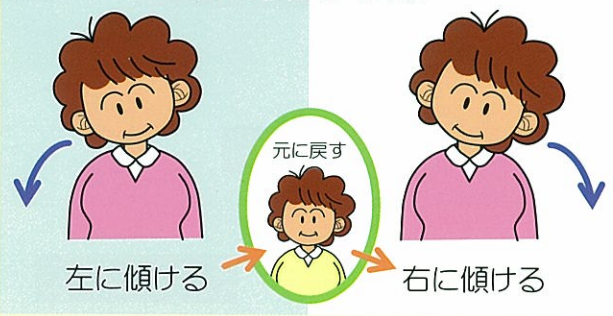
2

顔の横向き運動



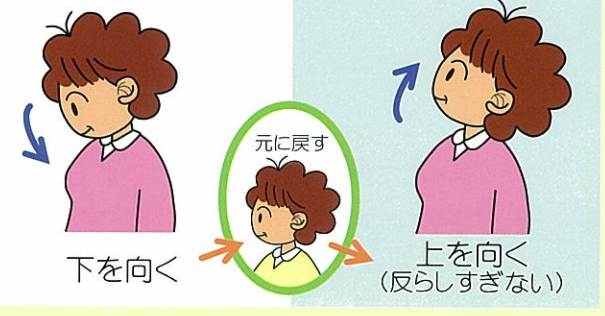
3

首の横曲げ運動



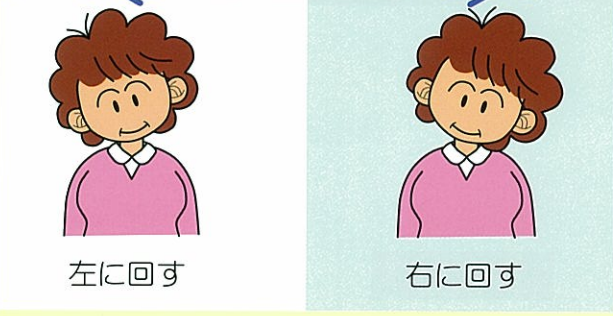
4

首の前後運動



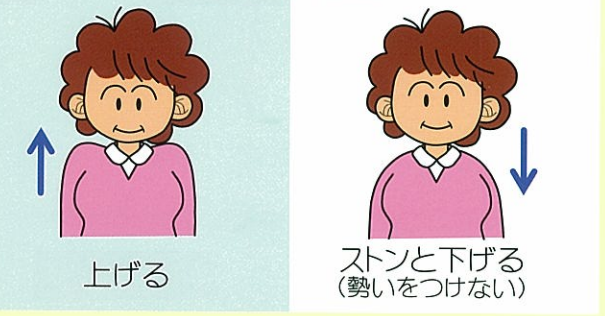
5

首の回転運動



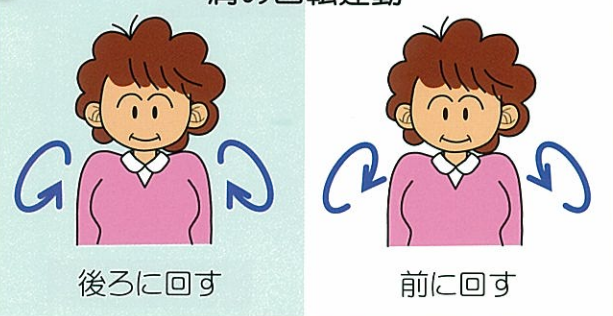
6

肩の上下運動



7

肩の回転運動



8

口唇と舌の運動



お口やのども、リハビリが必要です。健口体操をすることで、飲み込む力をアップして、いつまでも美味しく、安全に食べることができます。食前に行うと効果的です。