

プログラム2(5) 『お口のチェック～お口は元気かな?～』

【講師】

生活目標	自分の口・機能を知る			
目的・効果	自分の口の確認			
所用時間	活用方法	機能制限	運動姿勢	必要物品
30分	講話・勉強会			手鏡/チェックリスト/資料

注意点など

1. お口のチェックの実施

- 自分の口の状態を知ってもらうため行う。当てはまる項目にチェックをしてもらう。
- 上段は、特定健康診査の「標準的な質問票」に代わるものとして、フレイル等の高齢者の特性を把握するための新たな質問票として策定された「後期高齢者の質問票」(15項目)のうち、口腔に関する質問。二つともチェックリストの質問を採用している。

2. チェック結果について説明

【後期高齢者の質問票項目(口腔)】

- 4の問いは、咀嚼機能の状態(咀嚼力)を把握するための質問。
- 咀嚼力は、歯の数や義歯の適合具合、咬合筋力、舌の動き、唾液の分泌状況などの様々な要素が影響し合っている。
- 「はい」と回答した方は、咀嚼力の低下が疑われる。
- 咀嚼力が低下した人は、食べにくいものを避けて柔らかいものを好んで食べるなど、さらに咀嚼力が低下する悪循環に陥りやすい。
- 5の問いは、嚥下機能の状態を把握するための質問。
- むせは食物が気管に入り込む誤嚥による喉反射。「はい」と回答した方は、嚥下機能の低下が疑われる。

【Aの質問枠】

- ◎ チェックが付いたら、歯科医院通院を勧める。
 - 口腔内に不具合がある場合は、咀嚼力、嚥下力、歩行、認知症、全身の健康に支障が出てくる。
 - 口腔内を不潔な状態にしておくと、歯に細菌が付着し歯ぐきが炎症を起こす。炎症が強くなると歯ぐきから出血するようになり、炎症や出血が続くと歯ぐきが腫れたり歯ぐきから膿が出たりする。
 - 自分の口腔内に関心を持つことが大事。
- プログラム2(1)『歯と全身の関わり』、3(1)『オーラルフレイル“口腔の虚弱”』、3(2)『誤嚥性肺炎を予防しよう』等を実施。



プログラム2(5) 『お口のチェック～お口は元気かな?～』(続き)

【Bの質問枠】

- ◎ チェックが付いたら、誤嚥性肺炎の危険及び口腔機能の低下が疑われる。
 - 口腔内(歯、義歯、粘膜、舌等)に汚れがある場合は、誤嚥性肺炎の危険がある。
 - 口腔内の状態は全身に関わり、病気の予防のためにも口腔内を綺麗にすることが大事。
 - 自分の口腔内に関心を持とう。
- プログラム2(3)『歯を守ることは命を守る!!～正しい歯磨き～』、2(4)『歯を守ることは命を守る!!～義歯の手入れ～』、3(2)『誤嚥性肺炎を予防しよう』等を実施。

【Cの質問枠】

- ◎ チェックが付いたら、口腔機能の低下が疑われる。
 - 高齢になると、ストレスや薬剤の影響、噛む力の低下などが原因でだ液の分泌量が減るため、口の中が乾燥する人が多くなる。
 - 舌には様々なものが付着し苔状に見えることがあり、これを舌苔(ぜつたい)という。細菌、食べかす、口腔粘膜のはがれた上皮などが舌に付着してできる。舌の動きが弱くなったり少なくなると舌苔が厚くなる。舌苔が多くなると、口臭や舌の痛み、味覚障害の原因になることがある。
 - むせるということは嚥下機能の低下が疑われる。窒息の危険があるので注意が必要。
 - 食事の時はよく噛んで食べる。唾液と食べ物が混ざり、飲み込みやすい塊になる。
- プログラム2(7)『だ液を出しましょう』、2(8)『あいうべ体操』、3(2)『誤嚥性肺炎を予防しよう』等を実施。

【Dの質問枠】

- ◎ チェックが付いたら、噛む力の低下、口腔周囲筋の低下、味蕾(みらい)の萎縮が疑われる。
 - 味覚には、「甘味」「酸味」「塩味」「苦味」の4基本味覚をはじめとする様々な味覚がある。この味覚を伝達するのが味蕾という味覚受容器。舌の表面の乳頭中にある。
 - 栄養障害や血行の障害で舌が萎縮することがあり、味蕾が減少することで味覚障害がおこる。
 - 噛むという動作は、口の周りの筋肉を使う運動なので、使わなければ筋肉が衰え、動きにくい口になり、固いものが食べづらくなったり、食べこぼしが増えたりする。
- プログラム2(2)『奥歯で噛めると!!』、3(3)『健口体操で健康に』、3(4)『舌・のどの筋力アップ』、3(5)『楽しみながら機能アップ』等を実施。

3. 口腔機能低下症について

- 口腔機能低下症とは、加齢や疾患、障害等様々な要因によって口腔機能が複合的に低下している疾患をいう。放置すると咀嚼障害、摂食嚥下障害となり全身的な健康を損なう恐れがある。
- 口腔機能低下症は検査結果に基づく疾患名。歯科医院で7項目の検査を行い3項目以上該当した場合に病名が付き訓練が必要となる。医療保険対象。健康まつりや健康教室等で検査することができる場合がある。
- 資料下段「チェックしてみよう!!」1～3の実施については、山形県歯科衛生士会に御相談ください。