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

要介護者のための口腔保健指導ガイドブック

目次

序章

1 はじめに …… 1

2 本書の使い方 …… 1

3 健口リハビリ日記の作成と使用方法 …… 2

第1章

自分のお口の状態を知ってみましょう …… 3

1 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

・チェックシート …… 3

2 課題を解決するとどのような効果が期待できるでしょうか、イメージしてみましょう …… 4

3 オススメの解決方法の紹介 …… 5

(1) かむ力 …… 5

(2) 飲み込み …… 6

(3) 唾液 …… 7

第2章

行動計画を立ててみましょう …… 8

1 健口リハビリ日記の作成 …… 9

第3章

知識編 …… 10

1 高齢者に多いむし歯：歯根面う蝕 …… 10
2 歯みがきの方法 …… 10
3 入れ歯について …… 11
4 咀嚼・嚥下について …… 12
◎コラム：嚥下時の姿勢について …… 13
5 歯と低栄養との関係 …… 14
6 かむことと認知症 …… 15
◎コラム：オーラルフレイルと口腔機能低下症 …… 16
7 お口の働きを高める体操 …… 17
・舌トレーニング …… 17
・ぶくぶくうがい …… 18
・あいうべ体操 …… 19
・パタカラ体操 …… 20
・食前体操（首・肩の体操） …… 21
・シルベスター法 …… 22
・唾液腺マッサージ …… 23
◎コラム：お役立ちメモ …… 24

序章

1 はじめに

健康寿命延伸を目的として、国は介護予防・フレイル対策を推進しており、高齢者の低栄養防止のための口腔機能低下の予防や改善が重要であると位置づけられています。

「要介護者口腔保健指導推進事業」は機能的口腔ケアを含む口腔保健指導を推進し要介護者の身体機能の維持向上を目的とし平成 30 年度より地域医療介護総合確保基金事業として実施いたします。

大阪府歯科医師会では、昨年度までデイケア施設職員に対する口腔保健指導を大阪府の補助を受けて行ってまいりましたが、寝たきり状態の防止のためにはより初期段階での口腔機能管理が重要であるため、今回デイサービス施設における口腔保健指導用教材として本書を作成しました。

要介護者の低栄養防止、誤嚥性肺炎の予防、身体機能の維持向上を図るためご活用ください。

2 本書の使い方

本書は 3 部構成になっています。

[第 1 章]

・利用者の方々自身で現在のお口の状態と能力をチェックしていただきます。
・課題が見つかった時には、その要因として考えられるものについて確認していただきます。
それぞれの要因に対して解決のための行動内容がわかるようになっています。

[第 2 章]

・利用者の方々に課題解決のための行動内容を日常生活の中でどうやって組み込んでいくかの計画を立てていただきます。
・計画を実行した後は、どれくらい達成できたか自己診断していただき、その結果を次の計画に反映させます。
・複数の課題がある場合には、一番気になっている課題から順に行動内容を決定してください。
・高齢者施設の職員の方々には利用者の計画の設定や実行の際のアドバイスや手助け、お声がけをお願いします。

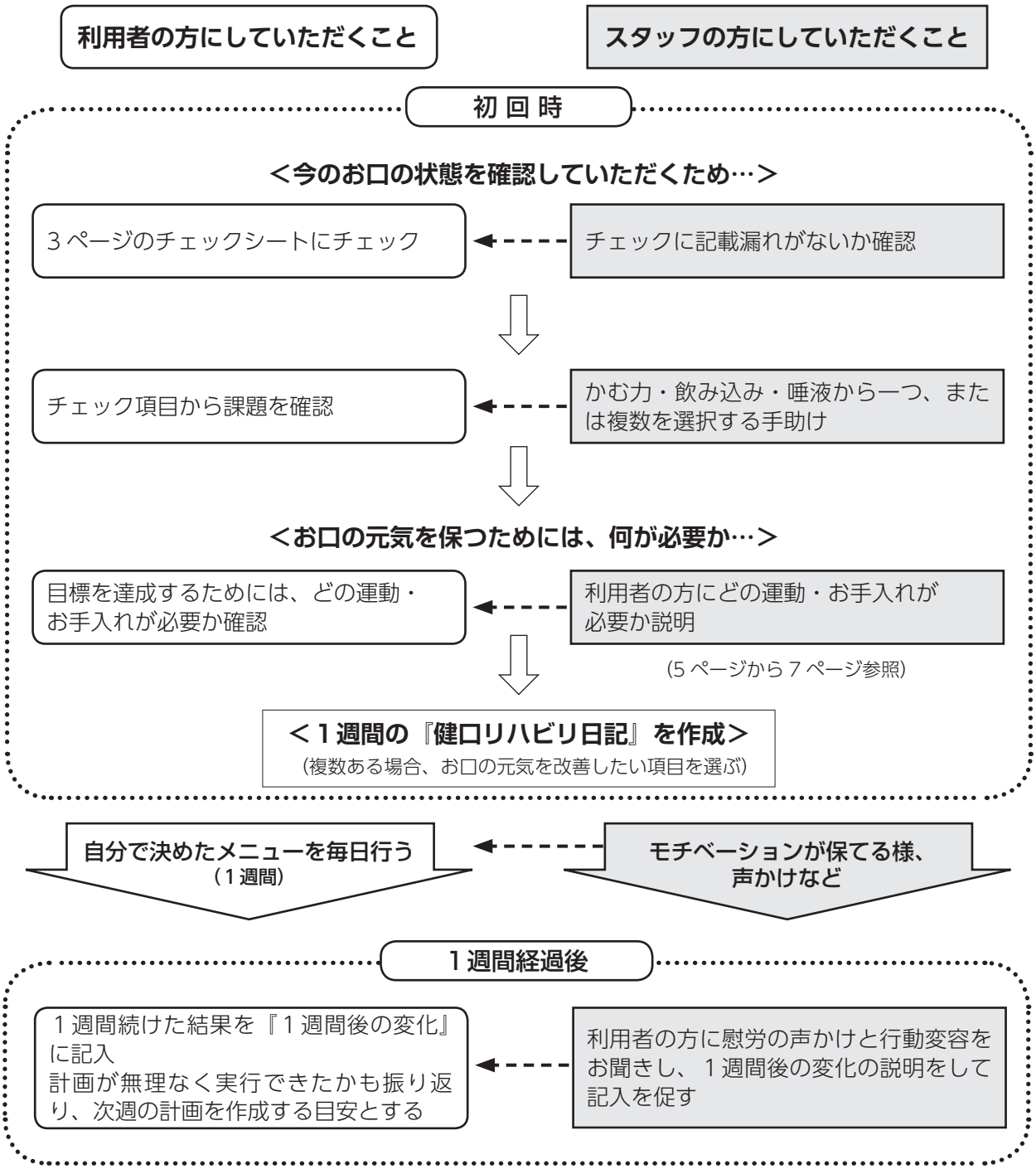
行動計画を実行することで、日常生活の中に行動変容が現れ、機能的口腔ケアを継続していくことができるように本書をご利用ください。

本書ではわかりやすくするために一つの課題と一つの要因を結びつけていますが、実際は複数の要因で課題が現れる場合も多く、計画の内容については他の課題に対する行動内容も参考にしながら計画を立ててください。

[第 3 章]

知識編として機能的口腔ケアに必要な知識について載せています。計画実行の動機付けとして参考にしていただきますようにお願いいたします。

3 健口（けんこう）リハビリ日記の作成と使用方法



本取組みは利用者の方々の日常生活の中で様々な機能的口腔ケアの手法が習慣として位置付けられることをめざしています。
口腔機能の維持向上のために、今後も繰り返し本ガイドブックをご活用ください。

第1章

自分のお口の状態を知ってみましょう

1 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

チェックシート

☑ 当てはまる項目にチェックを入れてください。

	課題
□ ①硬いものが食べにくい □ ②自分の歯や入れ歯で左右の奥歯をかみしめにくい	▶ かむ力について
□ ③食べ物や薬が飲み込みにくい、口の中に食べ物が残りやすい □ ④しゃべりにくい	▶ 飲み込みについて
□ ⑤口が乾きやすい □ ⑥味がわかりにくい	▶ 唾液について

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。
何か課題が見つかりましたか？

2 課題を解決するとどのような効果が期待できるでしょうか、イメージしてみましょう

課 題	その結果…	期待できる効果
かむ力	かめるようになると	・表情が若々しくなる ・認知症になりにくい ・栄養状態がよくなる ・食事(形状)の種類が増える
飲み込み	飲み込む力をつけると	・むせにくくなる ・肺炎予防になる ・しゃべりやすくなる ・食事がスムーズにできる
唾 液	唾液を出やすくすると	・味がよくわかる ・むし歯予防になる ・入れ歯が安定する ・飲み込みがスムーズにできる

この中で自分が解決したいことから始めてみましょう。
具体的な解決方法を次のページから選んで実践してみましょう。

3 オススメの解決方法の紹介

(1) かむ力 について改善したい人の オススメの解決方法の紹介です。

かむ力にもっとも関係するのは、歯がなくなること、歯が痛むこと、そして入れ歯が合わないことです。また高齢になると、それ以外に唇や舌の動きが悪くなり、かむための筋力も弱り、かめなくなってきます。
かめないことが続くと、栄養状態が悪くなるだけでなく、表情に若々しさがなくなります。
また、認知症にもなりやすくなることが最近の研究から分かってきています。

歯に自信がない方

歯医者で歯と歯ぐきをチェック

まずは口の中の気になるところを歯科医院で診てもらいましょう。

早めの治療と今後悪くならない様に予防することが大切です。

予防のポイントは口の中をきれいに保つことですので、口のお手入れ方法を相談できる定期健診は特にオススメです。

歯科医院への通院が困難な場合には、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もしくは、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

ぶくぶくうがい（18 ページ参照）
あいうべ体操（19 ページ参照）

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。

調理方法を工夫し十分なカロリーをとり、体重を維持するとともに、タンパク質やビタミンなどバランス良く栄養を摂ることも大切です。

だんだんと入れ歯を支えている歯は衰え、歯ぐきはやせてきます。入れ歯で食べにくくなってきた方は、入れ歯が合っているか、かかりつけ歯科でみてもらいましょう。

解決方法がわかりましたね、さぁ計画を立ててみましょう。（8 ページへ）

(2) 飲み込み について改善したい人の オススメの解決方法の紹介です。

皆さんは、飲み込む時にどこが働いて食べ物などを胃へ運んでいると思いますか？
飲み込みにはいろいろな口や首の筋肉がオーケストラのようにハーモニーを奏でながら食べ物を胃へ運んでいます。特にお口で重要になるのが「舌」です。舌は実は筋肉の塊なのです。
では、筋肉を鍛えようと思ったらなにをしたらよいでしょうか？
そうです、筋肉トレーニングです。足の筋肉が年齢とともに衰え、何もしないでいると歩けなくなってしまうように、舌も同じで何もしないと飲み込みにくくなってしまいます。では、舌を鍛えるトレーニングを実践してみましょう。

しゃべりにくくなった方

パタカラ体操 (20 ページ参照)

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。しゃべりにくくなる原因は多くのことが絡み合って起こります。1 つの改善策としてお口の周りや舌の筋肉を鍛えることで改善させることができます。パタカラ体操を行ってお口の周りや舌の筋肉を鍛えましょう。また唾液が出やすくなると、しゃべりにくさの軽減にもつながります。

深呼吸がしにくい方

シルベスター法 (22 ページ参照)

深呼吸がしづらい方は呼吸の数が増えていませんか？飲み込むときは息を一度止めてから飲み込みます。そのなかで、呼吸の数が増えると飲み込むタイミングが難しくなり、息をすると同時に気管に飲みこんだものが入ってしまいます。そこで、呼吸機能を高める目的で、シルベスター法を行い、呼吸能力を高め、誤嚥を防止しましょう。

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 (17 ページ参照)
食前体操：首・肩の体操 (21 ページ参照)

飲み込みにくい、口の中に食べ物が残りやすい、を改善するために飲み込みに重要な舌の筋肉を鍛えましょう。

また、首や肩の筋肉が硬くなると飲み込みにくくなりますので、食前体操で首や肩の筋肉をストレッチしましょう。

飲み込みにくさや食べ物が残ることは誤嚥性肺炎の原因になることがあります。舌トレーニングや食前体操を行って飲み込みやすく、口の中に食べ物が残らないようにしていきましょう。

解決方法がわかりましたね、
さぁ計画を立ててみましょう。
(8 ページへ)

(3) 唾 液 について改善したい人のオススメ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？
意外と唾液にはいろいろな役割があるんです。

1. 口の中を潤す
2. 口の中の菌の繁殖を防ぐ
3. 食べ物をひとかたまり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. 入れ歯を安定させる

唾液をつくるところは唾液腺と言って、大きく分けて３つあります。
唾液腺はお口の周りにありますが、加齢とともに唾液をつくる能力も衰えてきます。現在の自分の唾液腺の能力を十分に発揮させてお口を潤し、健康なお口を保ちましょう。

口が乾きやすい方

舌トレーニング **（17ページ参照）**
ぶくぶくうがい **（18ページ参照）**

口が乾くと食べ物が口の中でまとまりにくくなったり、話がしづらくなったりといろいろなことが起こってきます。

口が乾く原因はさまざまですが、全身疾患（シェーグレン症候群、糖尿病や脱水症など）、薬の副作用、口呼吸、筋肉量や筋力の低下などがあると言われています。加齢とともに唾液を作る能力も衰えてきますが、口の中の粘膜を刺激することで、唾液の分泌を促すことができます。まずは口を水などで潤してから口の中で舌を動かしてみましょう。また、頬を大きく動かすことやよく噛んで食べることも粘膜の刺激になります。特に夏場は脱水症にも注意し、こまめな水分補給を心がけましょう。

味がわかりにくくなった方

唾液腺マッサージ **（23ページ参照）**

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ません。唾液をつくる器官はお口の周りにあります。しかし、加齢とともに唾液をつくる能力は衰えてきます。唾液が出にくくなり、お口が乾いてくると、味の成分を舌の細胞（味蕾（みらい））まで届かせることが難しくなってきます。そこで、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。

解決方法がわかりましたね、さぁ計画を立ててみましょう。（8ページへ）

第2章

行動計画を立ててみましょう

健口リハビリ日記

氏名

7つの方法から自分に合ったリハビリを選び、1週間やってみましょう！

リハビリ	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
	／（　）	／（　）	／（　）	／（　）	／（　）	／（　）	／（　）
 舌トレーニング	できた						
 ぶくぶくうがい	できた						
 あいうべ体操	できた						
 パタカラ体操	できた						
 首・肩の体操	できた						
 シルベスター法	できた						
 唾液腺マッサージ	できた						

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（　　）

1 健口（けんこう）リハビリ日記の作成

①課題に合った方法の中から容易に行えそうなリハビリを選択し、四角で囲みましょう。
②リハビリができた日は、(^^)をマルで囲みましょう。
③1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。

健口リハビリ日記

氏名　大阪　花子

7つの方法から自分に合ったリハビリを選び、1週間やってみましょう！

	リハビリ	1日目 11/7（水）	2日目 11/8（木）	3日目 11/9（金）	4日目 11/10（土）	5日目 11/11（日）	6日目 11/12（月）	7日目 11/13（火）
①	 舌トレーニング	できた ②	②	②			②	②
	 ぶくぶくうがい	できた						
	 あいうべ体操	できた						
①	 パタカラ体操	できた ②	②	②	②		②	②
	 首・肩の体操	できた		②			②	②
	 シルベスター法	できた						
	 唾液腺マッサージ	できた						

1週間後の変化

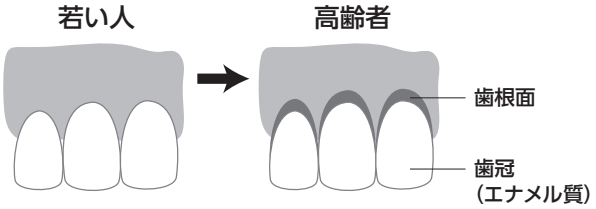
③

- ☐ 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（　　）

第3章

知識編

1 高齢者に多いむし歯：歯根面う蝕

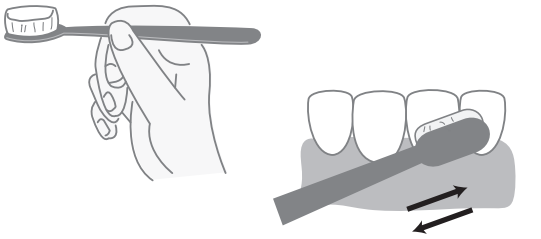


本来、歯根部（歯の根の部分）は歯肉の中にあり見えてはいませんが、高齢者では加齢や歯周疾患などによる歯肉の退縮などによって見えてくることが多くなります。

この歯根の表面はもともと口の中に露出し、歯冠の表面を覆っているエナメル質ではありません。エナメル質は大変硬くむし歯にも強いのですが、歯根はセメント質や象牙質でできており、比べると脆弱です。そこへ食物や酸などの刺激が加わるとむし歯になりやすくなり、特に唾液が減り、口が乾いている高齢者では、歯みがきを怠ると歯根面う蝕が頻発します。

そこで、歯根が見えてきた部分は特に注意してみがきましょう。ただし、歯みがき剤を使って強くこすると、軟かい歯根はえぐれてしまうので注意が必要です。

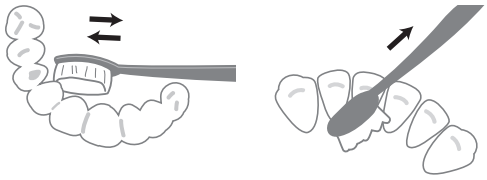
2 歯みがきの方法



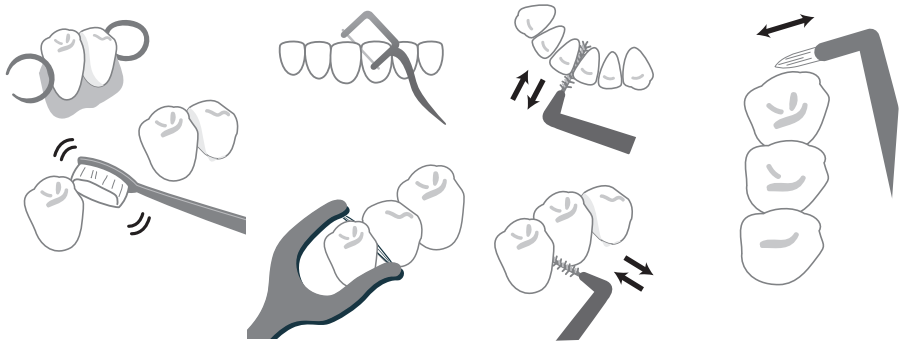
1．歯ブラシは鉛筆を持つように軽く持つ

2．歯ブラシの毛先をやさしく 歯に当てる

3．1 度に 1 ～ 2 本ずつ毛先を細かく
「こちょこちょ」と振動させるように動かす



4. 歯と歯の間や 1 本残っている歯、一番奥の歯の後ろなどを工夫してみがく
〈歯間ブラシ・デンタルフロス・ポイントブラシ（ワンタフトブラシ）などを使用〉

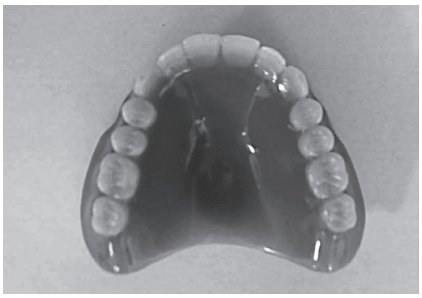


3 入れ歯について

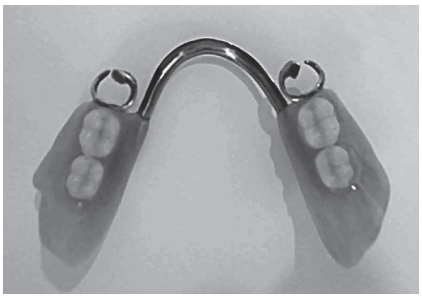
1. 入れ歯の種類

失った歯の機能を回復し、顔貌の形態変化を回復するために、歯の欠損状態に応じて総入れ歯（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）入れ歯の樹脂部分は吸水性があり、乾燥すると変形します。
（2）装着中は、粘膜と入れ歯の隙間に菌が繁殖しやすくなります。
（3）樹脂の部分は傷つきやすく、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。また清掃を怠ると歯石が付き、入れ歯用ブラシでも除去が困難になります。

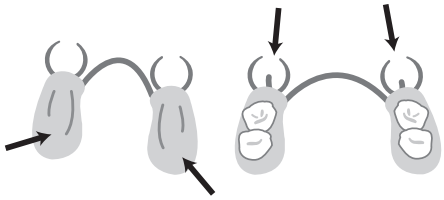
3. 入れ歯の清掃方法





（1）毎食後取り外し、硬めの歯ブラシや入れ歯用ブラシを用いて十分に水洗する

（2）入れ歯安定剤は、きれいに除去して洗浄する



（3）特にクラスプ（止め金）部分を丁寧に洗う

（4）落として破損しないように、水を張った洗面器の上で行う



（5）歯みがき剤は入れ歯が磨耗するので使用しない
（6）市販の入れ歯洗浄剤を使用する場合もあるが、部分入れ歯の場合、部分入れ歯専用洗浄剤でないとクラスプ（止め金）が腐食して折れやすくなるので注意が必要



4. 保管

（1）よく洗浄した後、水につけて保管する。水は毎日取り替える
（2）長期間装着しないと合わなくなりやすいので、はずしたままにしない

5. 入れ歯安定剤

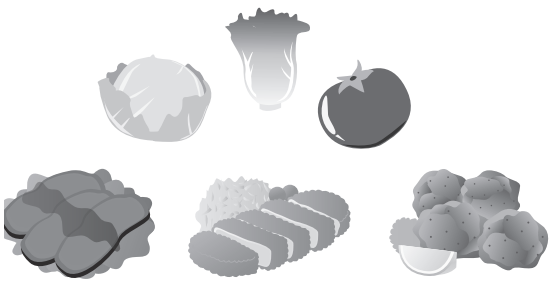
入れ歯安定剤の使用については自己判断せず、かかりつけ歯科に相談しましょう。

4 咀嚼・嚥下について

咀嚼は歯や入れ歯だけを使うわけではありません。目で見て食物を認識し（視覚）、鼻で匂いを感じ（嗅覚）、歯や口の粘膜で食物の大きさや硬さ（触覚）、温度を感じ（温度感覚）、舌で味わい（味覚）、舌や頬で食物を歯の上に移動させ、筋肉を使ってあごを動かし、歯で食物をかみ砕き、唾液と混ぜて飲み込むまでの一連の複雑な動作です。

咀嚼できなくなるのは歯や入れ歯が原因であることがほとんどですが、高齢者になると、あごの筋力が衰え、唾液も減り、口の機能が変化し咀嚼が難しくなることもしばしばです。脳卒中や認知症などがあるとなおさらです。これは飲み込み（嚥下）とも深く関連します。

歯が悪くなり入れ歯を使用するようになると、食べにくいのは主に野菜と肉類、一部の魚介類です。その結果、ビタミン類、食物繊維、たんぱく質が不足するので注意してください。



コラム

嚥下時の姿勢について

安全な嚥下のためには、食事の時の姿勢が大切です。見るべきポイントは、「首の角度」「体幹」「足が地面についているか」の３つです。座位での食事の際に、この３点をおさえた姿勢で食事をとると、呼吸路の安全性が確保され、食物の嚥下障害を避けることができます。

首の角度は、少しうなずく位の姿勢「うなずき嚥下」が有効です。あごの先が上がっているような姿勢は嚥下には不利な姿勢になります。頚部を前傾させることで前頚部が弛緩し、嚥下時に喉頭が前上方に動きやすくなり、良好な喉頭挙上運動を行うことができます。

また、体幹の姿勢は右や左に傾くことなく、上半身の姿勢をまっすぐに保つ「体幹保持」が有利です。首を支える体幹が安定していることにより、頚部の筋肉の運動を嚥下に専念させることができます。

また「うなずき嚥下」と「体幹保持」を安定・維持するには、両足裏を地面にしっかりつける「足底接地」が不可欠となります。

以上から、安全な嚥下には「うなずき嚥下」、「体幹保持」、「足底接地」が重要となります。



5 歯と低栄養との関係

1. 低栄養とは

徐々に食事量が減り、身体を動かすために必要なエネルギーや筋肉や皮膚、内臓などをつくるたんぱく質が不足した状態のことをいいます。

2. 低栄養の症状

気づかないうちに身体に以下の様々な変化が起こります。

- 体重減少
- 骨格筋（腕や脚の筋肉）の筋肉量や筋力の低下
- 元気がない
- 風邪など感染症、傷や褥瘡（じょくそう：床ずれ）が治りにくい
- 下半身や腹部がむくみやすい

また、食事量が減ると同時に水分の摂取量も減るため脱水症状がみられることもあります。

3. 低栄養の原因

高齢者では生活環境の変化と年齢に伴う機能の低下、精神的要因など複数の要因が重なって食欲低下や食事摂取量が減少し、偏った食事になることが多く、その結果低栄養となり食事量が減れば体力もなくなるため、活動量も減り食欲低下となりさらに低栄養を招く悪循環になります。

低栄養の主な原因

①高齢者夫婦世帯や独居世帯による変化のない食生活
（ご飯と味噌汁のみ、菓子パンや麺類と単品メニューなど）

②過度の食事制限（動物性たんぱく質など）

③咀嚼や嚥下など口腔機能の低下

歯や入れ歯による痛みや、唾液の分泌の低下により軟かくて食べやすいお粥やペースト状の食事が中心になると、肉類、野菜などの硬い食べ物、食物繊維が多い食材を控え、必要なエネルギーだけでなく、たんぱく質やビタミンが不足します。

④味覚や嗅覚、食欲低下

味覚や嗅覚が低下するため、食欲がわかず食事量が減ることがあります。食事量や活動量の減少は、空腹感が得られず、便秘になりやすいため、食欲の低下につながります。

4. 低栄養の診断

（1）身体計測

- 体重が 6 か月間に 2 ～ 3kg 減少
- 1 ～ 6 か月間の体重減少率が 3%以上（1 か月に 5%、6 か月に 10%は高リスク）
- BMI（体格指数＝体重 (kg)/ 身長 (m) の 2 乗）が 18.5 未満

（2）血液検査値

- 血清アルブミン値 3.5g/dl 未満
- 血中総コレステロール値 150mg/dl 未満　など

5. 低栄養の治療

食事量の減少、食欲の低下などのあらゆる原因をみつけ、食事指導で改善していきます。歯科治療もそのうちの一つです。

6 かむことと認知症

認知症が進行すると、口腔清掃が難しくなり、口腔衛生状態が低下することがほとんどで、また自覚症状を訴えることが少なくなり、一般にむし歯や歯周病が増えます。それに加えて、咀嚼や嚥下の機能も低下します。

その一方で、よくかむことは脳を刺激し、認知症を防ぐ効果があると言われています。マウスの実験では、臼歯を削る、あるいは抜去し咀嚼困難な状態にすると、学習能力や空間認知能が低下することが明らかとなっています。また、硬いペレット食を与えたマウスに比べ、軟かい粉末食を与えたマウスは、迷路の学習能力が低いことが報告されています。脳を調べると神経細胞の減少がみられます。

人間では、咀嚼すると脳血流量が増加することが分かっています。歯が少ない人の方が、認知症を発症しやすいとう研究も増えてきています。

口腔の健康が低下すると認知症になりやすい理由として、歯周病が脳の免疫機構や炎症に影響を及ぼすこと、歯の欠損によって咀嚼機能が低下し、脳への刺激が低下すること、また摂取食品・栄養が変化することなどが考えられています。しかし最近では、歯の本数自体は認知機能と関係はないが、咀嚼と認知機能には関連があること、咀嚼が困難であれば、天然歯と入れ歯の人で認知機能に有意差がないことが報告されています。これは歯の本数より咀嚼機能の方がより重要であることを示唆しています。

むし歯や歯周病で歯の欠損が生じても、入れ歯などで咀嚼機能を回復することで認知機能の低下を防ぐことが可能です。

コラム

オーラルフレイルと口腔機能低下症

「フレイル」とは、加齢に伴う様々な機能変化や生理的な予備能力の低下によって健康障害を招きやすい状態を示します。一方、フレイルは、介護の危険が高いが、まだ健康を維持できている状態を指し、すでに生活機能の障害により自立生活を送れない要介護状態とは区別しています。

「オーラルフレイル」とは、食べこぼし・わずかなむせ、噛めない食品が増加する、滑舌が低下するといった軽微な口腔機能の低下のことです。

日本老年歯科医学会は、オーラルフレイルが進行した状態として、「口腔機能低下症」を定義しました。その診断基準として、口腔不潔、口腔乾燥、咬合力、舌口唇運動機能低下、低舌圧、咀嚼機能低下、嚥下機能低下の７項目を挙げ、そのうち、３項目を満たす場合を口腔機能低下症とします。

オーラルフレイルに対しては、地域保健事業や介護予防事業による対応、口腔機能低下症に対しては、知識を有する一般歯科診療所での対応を行います。さらに進行した摂食嚥下障害や咀嚼障害といった口腔機能障害を有する者に対しては、歯科治療に加えて、専門的な医療職による口腔機能訓練や食事形態の選択などの対応を行います。すなわち、地域保健事業・介護予防事業によりオーラルフレイルである人を啓発し、口腔機能低下症の可能性のある人は一般歯科診療所の受診を促すという流れです。



7 お口の働きを高める体操

無理のない範囲で実践してみてください。

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おこります。
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、やってみましょう。

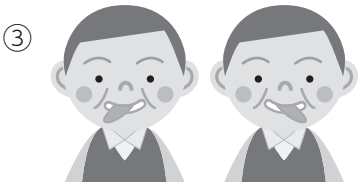
①まず、舌で下あごの先を触るつもりで舌を伸ばしてみましょう。



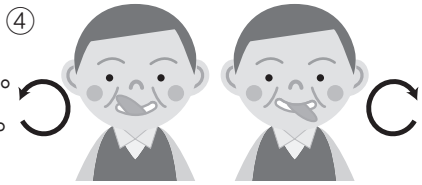
②そして、舌で鼻の頭を触るつもりで舌を伸ばしてみましょう。



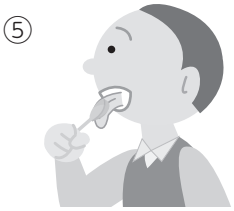
③次は舌を左右に伸ばしてみましょう。



④最後に、お口の周りをぐるりと舌を動かしてみましょう。
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ょう。



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



専門職向け解説

舌は筋肉の塊です。舌の動きが悪くなると食事を摂取するのに時間がかかったり飲み込みにくくなったりと様々なことが起こってきます。舌トレーニングは舌に焦点を当てたトレーニングです。舌の筋肉は内舌筋と外舌筋に分かれ、内舌筋は舌の形を変える役割を、外舌筋は舌を大きく動かす役割を担っています。内舌筋、外舌筋を舌トレーニングで鍛えることは、食塊形成や移送、誤嚥の防止などを目的としています。

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。

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しっかりふくらませてやってみましょう。)

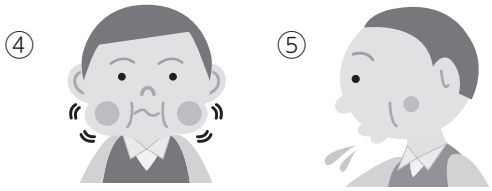
①両頬をしっかりふくらませて「ぶくぶくぶく～」10 回



②右頬だけで「ぶくぶくぶく～」10 回
③左頬だけで「ぶくぶくぶく～」10 回



④両頬でいきおいよく「ぶくぶくぶく～」10 回



⑤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!」

まだまだ頑張れる方は、チャレンジしてみましょう。
⑥上くちびるをふくらませてぶくぶくしましょう。



⑦下くちびるをふくらませてぶくぶくしましょう。



回数は状況に応じて 5 ～ 10 回で調整しましょう。

専門職向け解説

ぶくぶくうがいは口をしっかり閉じて頬を膨らませ、お口の周りの筋肉を鍛えながら行うものです。お口の中の汚れを取り除く効果もあります。口を閉じることが難しい方やむせやすい方は水を使わないぶくぶくうがいを行うようにしましょう。ぶくぶくうがいを行うことにより、頬筋や口輪筋などの表情筋が鍛えられます。また、お口の中では舌が動いて舌筋が鍛えられます。

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でしょうか？
あいうべ体操は、あ～　い～　う～　べ～　のお口をしたり発音することでお口周りや舌の筋肉を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。

①**あ～**
の口を大げさにします。声を出してもいいですよ。



②**い～**
の口も同じように大げさにします。



③次は**う～**
の口です。大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。



あごがつらい方はい～　う～のみでも大丈夫です。
あ～　い～　う～　べ～　をそれぞれ１秒間やってみましょう。

5 回繰り返しやってみましょう。

専門職向け解説

あいうべ体操は効率的な口腔関係のトレーニングになります。
「あ」は舌骨筋群、開口筋群、口筋を鍛えます。
「い」は広頚筋、笑筋、口角挙筋、大頬骨筋を鍛えます。
「う」は口輪筋を鍛えます。
これらの筋肉は「飲み込み」や「食べこぼしの防止」の向上につながります。
「べ」は舌筋を鍛えます。
これは「食塊形成」「食塊の移送」や「飲み込み」の向上につながります。
顎関節の動きが悪い方は関節の負担が少ない「い」「う」からはじめてください。

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。

専門職向け解説

パタカラ体操は摂食嚥下の機能向上を目的として行います。食べることとは食べ物を「認識」→「取り込み･咀嚼」→「食塊形成･咽頭へ送り込み」→「飲み込み」→「胃へ送り込み」を協調性を持って行なっています。
「パ」は複数の表情筋、口輪筋や頬筋を鍛え、食物の取り込みや食べこぼしを防ぎます。
「タ」「ラ」は舌筋を鍛え、食塊形成や食物の咽頭への輸送の向上につながります。
「カ」は口蓋帆挙筋を鍛え、鼻咽腔閉鎖の向上をはかり誤嚥を防ぎます。
童謡などの簡単な歌の歌詞をパタカラに変えて行うのも良いです。

食前体操（首・肩の体操）についてくわしく

食前体操は、文字通り食事の前に行うとすっきり目覚めて、安全にお食事をしていただく手助けとなる体操です。首や肩周りも食べ物を嚥下する時には大事なところです。ゆっくり動かして筋肉をほぐしましょう。

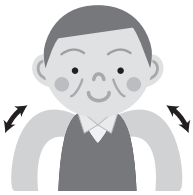
①深呼吸をします。
口をすぼめて（ひょっとこの口）息をしっかりと吐きだしましょう。
そうすれば、自然と息を吸うことができます。
ゆっくりと 3 回やってみましょう。



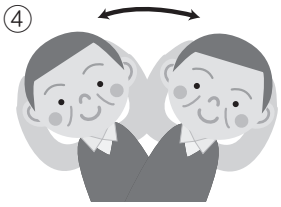
②首をゆっくりと回しましょう。 痛い方や首を回せない方がいます。
可能な方だけ行いましょう。
左右でそれぞれ 3 回ずつやってみましょう。



③肩の上げ下げをゆっくりと行います。
ゆっくりと上げて〜、下げて〜、3 回しましょう。



④両手を頭の上に組んで、上半身を左右にたおします。
横腹の筋肉が伸びていることを感じていただきましょう。
左右でそれぞれ 3 回やってみましょう。 姿勢が不安定な方は
傾きを小さくしてみてください。



⑤最後にしっかり深呼吸を 1 回行いましょう。



専門職向け解説

食前体操（首・肩の体操）は覚醒を促し、筋肉トレーニング、誤嚥時の咳反射の向上を目的としています。
始めと終わりの深呼吸は筋肉をリラックスさせる目的と共に上手な呼吸の仕方を習得します。誤嚥時の咳反射時には約 1 秒呼吸は止まります。この時に上手な呼吸ができないと協調性を持った咳ができません。また、首や肩の運動は嚥下に関連する筋肉のトレーニングになります。この体操に他の体操、たとえば朝食前はパタカラ体操、昼食前は舌トレーニングなどを組み合わせて施設オリジナルの体操を考えてみてはいかがでしょう。

シルベスター法についてくわしく

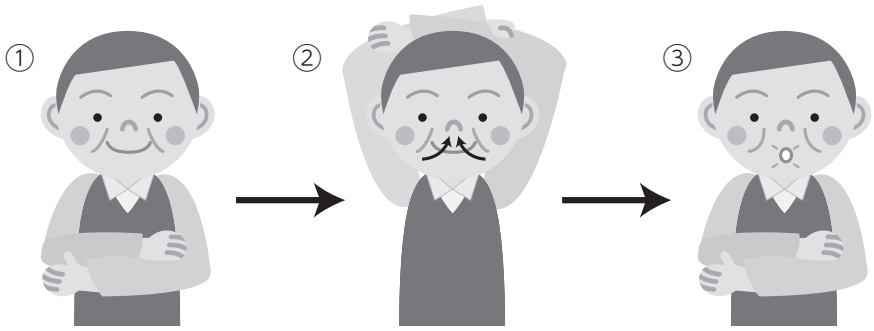
飲み込みと呼吸はお互いに深い関係にあります。呼吸機能が低下すると咳が出にくくなります。また呼吸が浅くなると呼吸の回数が増加することによって飲み込むタイミングがとりにくくなり、誤嚥しやすくなります。
したがって、呼吸機能を高めることは、誤嚥性肺炎の予防につながります。そこで、自発的な深呼吸とともにシルベスター法をおこなって、呼吸機能を高めましょう。

では、やってみましょう。

①肘から上の部分を持ちます。

②ゆっくりと鼻で息を吸いながら両腕をあげます（バンザイをするかのようにしても大丈夫です）。

③ゆっくりと口で息をはきながら両腕を下ろします。
　吸気時に両上肢を挙上して呼気時に下げるようにします。



動かす範囲は、痛くない範囲で上がるところまでにしましょう。
肘を持って腕をあげにくい場合は、手首などを持って無理のない範囲で行いましょう。

5 ～ 10 回を繰り返し行います。

専門職向け解説

嚥下と呼吸はきわめて密接に関係しています。呼吸筋の柔軟性を促し、胸郭の可動性を改善させることにより呼吸活動を高めます。また、嚥下におけるリスク管理として、咽頭残留や誤嚥した場合の喀出機能を向上させることにつながります。
嚥下障害をもつ嚥下筋・呼吸筋の弱い高齢者、サルコペニア（骨格筋減少症）、または喀出機能が低下している高齢者に有効です。

唾液腺マッサージについてくわしく

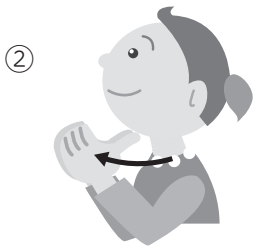
唾液腺マッサージは唾液をつくる役目の器官をマッサージすることにより、その刺激によって唾液をでやすくします。唾液をつくる器官は大きく分けて３つあります。そこをマッサージして唾液を出やすくします。

では、やってみましょう。

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。



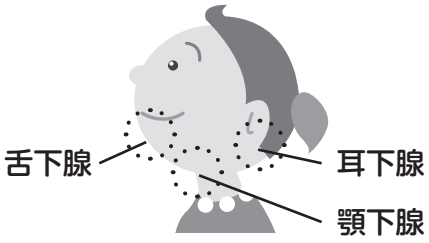
②顎下腺（がっかせん）をマッサージ
場所は下あごの骨の横の内側です。
両手の親指で内側の柔らかい部分を優しく後ろから前に向かってマッサージします。



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。



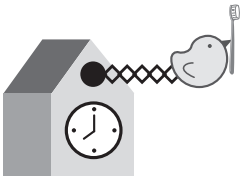
専門職向け解説

唾液腺マッサージは３つある大唾液腺を刺激することにより唾液を分泌させます。過度な力はかけず、優しく押してやるように唾液腺を刺激します。頚部の過度の圧迫は迷走神経反射や脳梗塞などを誘発する恐れがあり、注意が必要です。
唾液の作用には咀嚼や嚥下の補助、洗浄および抗菌、味の成分の溶解、酸やアルカリの中和や濃度調整、消化など多くの役割があります。

コラム

お役立ちメモ

はみがきタイム



自立度の高いに方にデイサービスでの昼食後の歯みがきをおすすめしていますか？

歯みがきをすれば必ずうがいをします。お口の機能を高める体操として、「ぶくぶくうがい」をご紹介していますが、利用者さんの歯みがきのあとのうがいの時に「○○さん、うがいをもうあと３回がんばってみてください！」と声かけしてみましょう。無理せずお口の機能を高める運動ができ、そしてお口の中も清潔になります。一石二鳥です！



音楽を使った口腔リハレクはご存知ですか？



大きな声を出す、少し高い音程で歌う、長い時間発声するということは、喉の部分の筋肉を鍛えることができると言われています。カラオケで１人、１人が好きな歌を歌うことも楽しいですが、みんなで歌声喫茶風に歌うことは楽しみながら、お口の機能を高める運動となります。

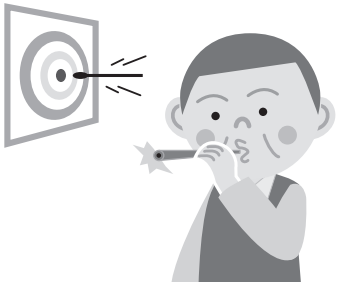
「ふるさと」「みかんの花咲く丘」など、ゆっくりしたメロディーの歌は最後のフレーズを長く伸ばすことで、呼吸訓練にもなります。

「雨ふり」「うさぎのダンス」「春の唄」など、歌詞にパ行、タ行、ラ行が入ったものを利用者さんと大きな声で歌うこともいいでしょう。



綿棒とストローで吹き矢はいかがですか？

高齢になると意外に口をすぼめるということが出来な方がいます。そんなときに簡単にできる訓練が綿棒とストローを使った吹き矢（的あて）です。100 円ショップで販売されている風車や吹き戻しも活用しましょう。



出　典

公益財団法人 長寿科学振興財団、健康長寿ネット
一般社団法人 大阪府歯科医師会　高齢者のための新しい口腔保健指導ガイドブック

参考文献

・阪井丘芳
　高齢者のドライマウス　口腔乾燥症･口腔ケアの基礎知識2017　医歯薬出版株式会社

・日本摂食嚥下リハビリテーション学会医療検討委員会.
　訓練法のまとめ（2014版）　日摂食嚥下リハ会誌　18:55-89, 2014

・日本摂食嚥下リハビリテーション学会（2015）第1分野
　摂食嚥下リハビリテーションの全体像Ver.2　医歯薬出版株式会社

・日本摂食嚥下リハビリテーション学会（2015）第4分野
　摂食嚥下リハビリテーションの介入　Ⅰ口腔ケア･間接訓練　医歯薬出版株式会社

・日本摂食嚥下リハビリテーション学会（2015）第4分野
　摂食嚥下リハビリテーションの介入　Ⅱ 直接訓練･食事介助･外科治療　医歯薬出版株式会社

・向井美恵　鎌倉やよい（2003）Nursing Mook 20
　摂食･嚥下障害の理解とケア　株式会社　学習研究社

要介護者口腔保健指導推進事業 冊子作成委員会名簿

委員長	池 邉 一 典	大阪大学大学院歯学研究科顎口腔機能再建学講座 有床義歯補綴学・高齢者歯科学分野 教授
委　員	奥 野 健太郎	大阪歯科大学高齢者歯科学講座 助教
〃	郡　　一 美	大阪府歯科衛生士会 常務理事
〃	中 井 眞三子	大阪府歯科衛生士会 理事
〃	津 田 高 司	大阪府歯科医師会 常務理事
〃	山 本 道 也	大阪府歯科医師会 理事

本事業は地域医療介護総合確保基金を活用しています

一般社団法人 大阪府歯科医師会 発行
（平成 30 年度要介護者口腔保健指導推進事業補助金）