



高齢者の
ための

新しい口腔保健 指導ガイドブック

一般社団法人 大阪府歯科医師会

高齢者のための新しい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 健口リハビリカレンダーの作成と使用方法	2

第 1 章

自分のお口の状態を知ってみましょう	4
--------------------------------	---

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	4
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。	5
3 オススメの解決方法の紹介	6
(1) お口の清掃	6
(2) かむ力	7
(3) 飲み込み	8
(4) 唾液	9

第2章

行動計画を立ててみましょう	10
1 目標設定の方法	10
2 健口リハビリカレンダーの作成	11

第3章

知識編	13
1 高齢者に多いむし歯：歯根面う蝕	13
2 歯みがきの方法	13
3 入れ歯について	14
4 咀嚼について	15
5 歯と低栄養との関係	16
6 かむことと認知症	17
7 お口の働きを高める体操	18
・ぶくぶくうがい	18
・あいうべ体操	19
・ぱぴぷぺぽ体操	20
・パタカラ体操	21
・嚥下体操	22
・シルベスター法	23
・ガラガラ体操	24
・唾液腺マッサージ	25
・舌トレーニング	26

序章

1 はじめに

口腔機能の維持は、日常生活を営むために不可欠な摂食と構音に関連し、口腔機能の低下は、誤嚥性肺炎の発症や低栄養状態のリスクが上昇するなど、全身の健康状態の悪化を招く原因となります。

「高齢者のための新しい口腔保健指導推進事業」は機能的口腔ケア（咀嚼訓練等）についての保健指導を推進し、高齢者の身体機能の維持・向上を図ることを目的として地域医療介護総合確保基金事業の一つとして平成 28 年度より実施します。

これまで大阪府歯科医師会では、大阪府の補助を受け、幅広く医療従事者や高齢者施設職員に対し器質的口腔ケア（歯みがきなどいわゆる口の中のケア）に関する研修を実施してまいりましたが、それに加えて今後は、機能的口腔ケアの必要性が高まっています。

将来、寝たきり状態に陥るリスクを低減するためには、高齢者施設（デイケア施設）において医療従事者や職員から利用者への働きかけが重要であり、その保健指導（機能的口腔ケア）用教材として本書を作成しました。

高齢者の低栄養予防、誤嚥性肺炎の予防、フレイル（身体機能の虚弱）予防、そして、身体機能の維持・向上を図るためにご活用ください。

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。
- ・次に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具体的にどうやって組み込んでいくかの行動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、その結果を次の行動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。

高齢者施設の医療従事者、職員の方々には利用者の計画の設定や、その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使用ください。

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させていただきますようお願いいたします。

けんこう 3 健口リハビリカレンダーの作成と使用方法

利用者の方にいただくこと

スタッフの方にいただくこと

初 回 時

＜今のお口の状態を確認していただくため…＞

4 ページのチェックシートにチェック

チェックに記載漏れがないか確認



チェック項目から課題を確認

お口の清掃・かむ力・飲み込み・唾液から一つ、または複数を選択する手助け



＜お口の元気を保つためには、何が必要か…＞

目標を達成するためには、どの運動・お手入れが必要か確認

利用者の方にどの運動・お手入れが必要か説明

(6 ページから 9 ページ参照)



＜一週間の『健口リハビリカレンダー』を作成＞

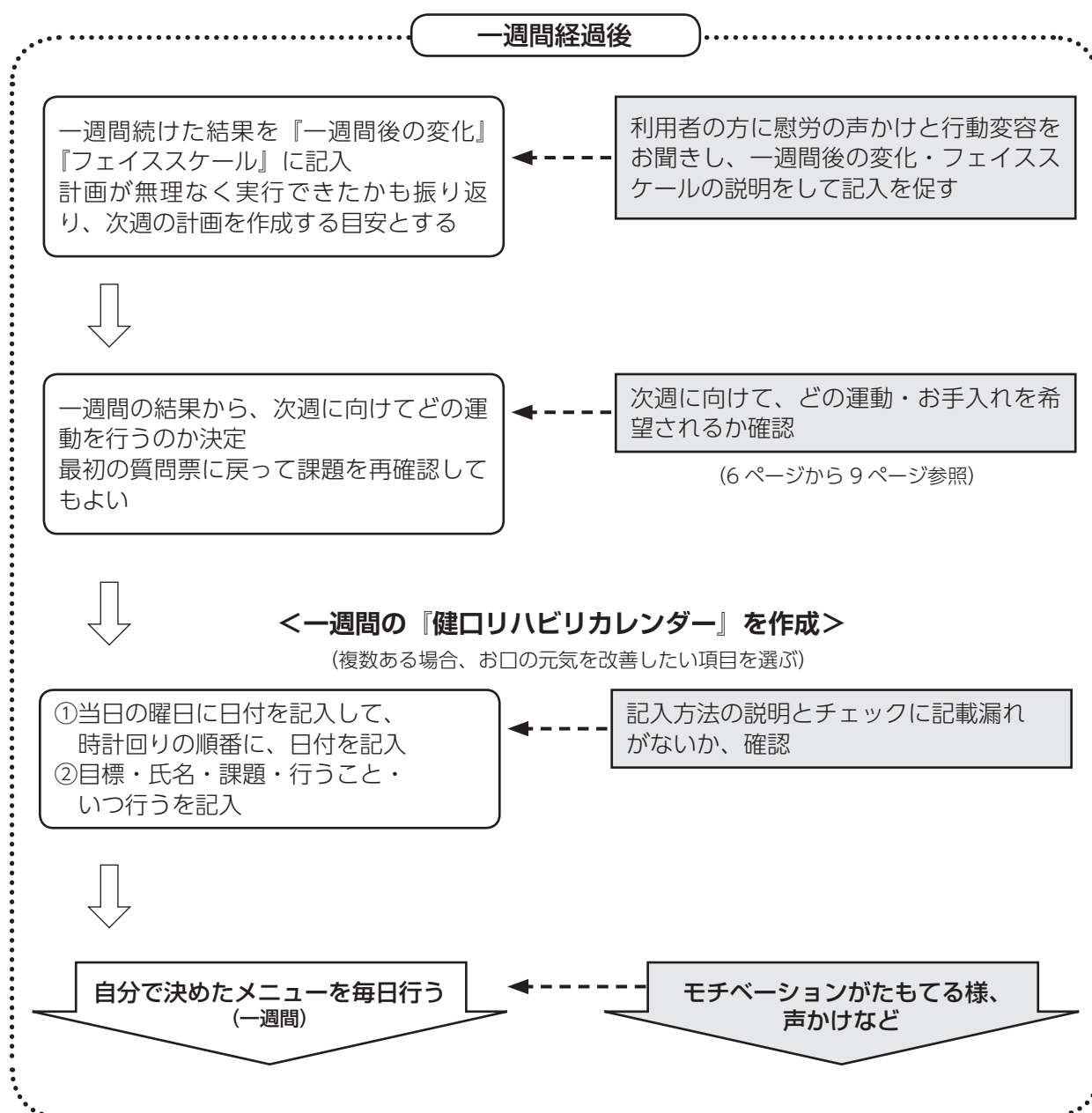
(複数ある場合、お口の元気を改善したい項目を選ぶ)

①当日の曜日に日付を記入して、時計回りの順番に、日付を記入
②目標・氏名・課題・行うこと・いつ行うを記入

記入方法の説明とチェックに記載漏れがないか、確認

自分で決めたメニューを毎日行う
(一週間)

モチベーションが保てる様、声かけなど



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口臭が気になる
- ☐ ②歯や入れ歯がネバネバする

▶ お口の**清掃**
について

- ☐ ③硬いものが食べにくい
- ☐ ④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

- ☐ ⑤食べ物や薬が飲み込みにくい、
口の中に食べ物が残しやすい
- ☐ ⑥しゃべりにくい

▶ **飲み込み**
について

- ☐ ⑦口が乾きやすい
- ☐ ⑧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
お口の清掃	お口をキレイにすると	・口臭がなくなる ・肺炎予防になる ・お口の病気の予防になる
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 ・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) お口の清掃

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 (13 ページ参照)
(歯垢の除去)

口臭の原因は、主に歯と入れ歯の清掃が不十分だからです。特に高齢者では、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。自力でできない人には、介助者が口腔清掃を行うことが不可欠です。

舌の清掃 (舌苔の除去)

舌も菌が付きやすく、舌が白くなっている方は、要注意です。

口臭がひどいときは、むし歯や歯周病があることもあります。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 (14 ページ参照)

入れ歯は菌が付きやすく、入れ歯の清掃不良によって口臭が生じることもあります。特に入れ歯を外して洗う習慣のない人は要注意です。

入れ歯の形は複雑で、お口の中に食べかすや歯垢がより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てください。それから歯みがきと入れ歯のおそうじです。

解決方法がわかりましたね、さあ計画を立ててみましょう。(10 ページへ)

(2) 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した。

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

歯医者で歯をチェック

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。

歯科治療は1回で済むことは少ないです。通院可能なうちに歯科治療をできるだけ済ませ、今後心配がない様に口の中を整えておきましょう。定期検診は特におススメです。

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)

ぱぴぷぺぽ体操 (20 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、さあ計画を立ててみましょう。(10 ページへ)

(3) 飲み込み

について改善したい人の
オスス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ならなにをしたらよいのでしょうか？
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 (21 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おり起ります。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。

飲み込みにくい、口の中に食べ物が残りやすくなった方

嚥下体操 (22 ページ参照)

飲み込みにくい、口の中に食べ物残りやすい、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。飲み込みにくさや食べ物残ることは誤嚥性肺炎の原因になったりします。嚥下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。

深呼吸がしにくい方

シルベスター法 (23 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。

解決方法がわかりましたね、
さあ計画を立ててみましょう。
(10 ページへ)

(4) 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

唾液をつくる場所は唾液腺と言って、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

ガラガラ体操（24 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、飲み込み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。お口の中が乾かないように、唾液を出して保湿状態を保っていますが、歳を重ねるうちに唾液をつくる能力が衰えてきます。また、服用しているお薬の影響で唾液が出にくくなる場合もあります。ガラガラ体操を行ってお口の中の乾燥を防ぎましょう。

味がわかりにくくなった方

唾液腺マッサージ（25 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、歳を重ねるうち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）まで届かせることが難しくなってきます。ここで、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、さあ計画を立ててみましょう。（10 ページへ）

第 2 章

行動計画を立ててみましょう

1 目標設定の方法

○目標を決めましょう。

期待できる効果からなりたい自分をイメージし、目標を設定してみましょう。

期待できる効果

- | | | | |
|-------------------|---------------------|-------------------|---------------------|
| • 口臭がなくなる | • 表情が若々しくなる | • むせにくくなる | • 味がよくわかる |
| • 肺炎予防になる | • 認知症になりにくい | • シャベリやすくなる | • むし歯予防になる |
| • お口の病気の
予防になる | • 栄養状態がよくなる | • 食事がスムーズに
できる | • 入れ歯が安定する |
| | • 食事(形状)の種類が
増える | | • 飲み込みがスムーズに
できる |

※ 5 ページ参照

そして目標達成のために、次はその課題を解決する方法を選んでトレーニングをしていきましょう。

ここで大切なのが、計画は

1. 具体的に立てる
2. 短い単位（期間）で立てる
3. 達成しやすいように立てる

ことです。

例えば、飲み込みにくさを改善し、食事をスムーズにできるようにしたいという目標を立てたとします。

それには、「パタカラ体操」や「嚥下体操」が効果的です。

「1 週間、毎日昼食前に嚥下体操を 1 回する」と計画を立てます。

このように達成しやすい計画を立てて頓挫しないようにしましょう。

けんこう 2 健口リハビリカレンダーの作成

①目標

5 ページの期待できる効果からなりたい自分をイメージしてください

②課題

質問票でわかった課題を記入してください
複数ある場合は気になるものから順に記入してください

③行うこと

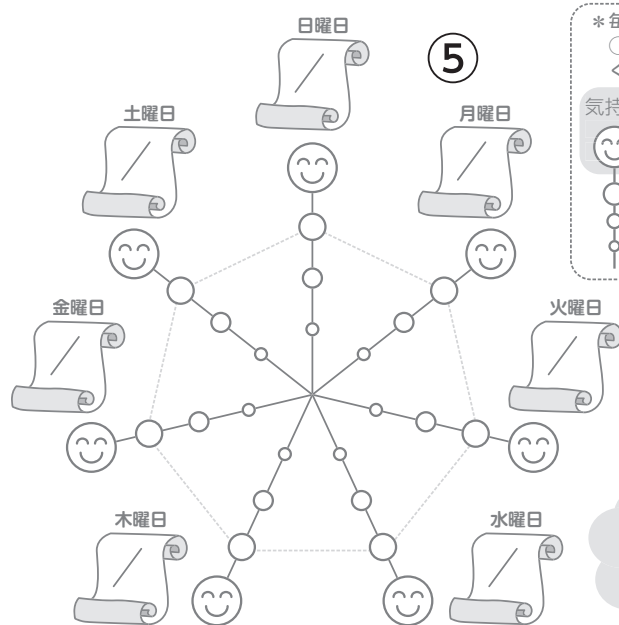
課題に合った方法の中から容易に行えそうなことから順に記入してください

◆◆『健口リハビリカレンダー』◆◆

目標: ①	氏名:	
課題	行うこと	いつ行う
例: 飲み込み	嚥下体操	昼食前
②	③	④

④いつ行う

具体的に毎食前、毎食後、寝る前などと記入してください
毎日行います



⑤日付

計画を作成したその日の曜日の欄から時計回りに一週間の日付を記入してください

⑥一週間後の変化

一週間計画を実行した後、お口の中で気がついたことをチェックまたは記入してください

〈一週間後の変化〉

6

- ☐ 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 []

〈一週間後の今のお気持ちは…〉

7

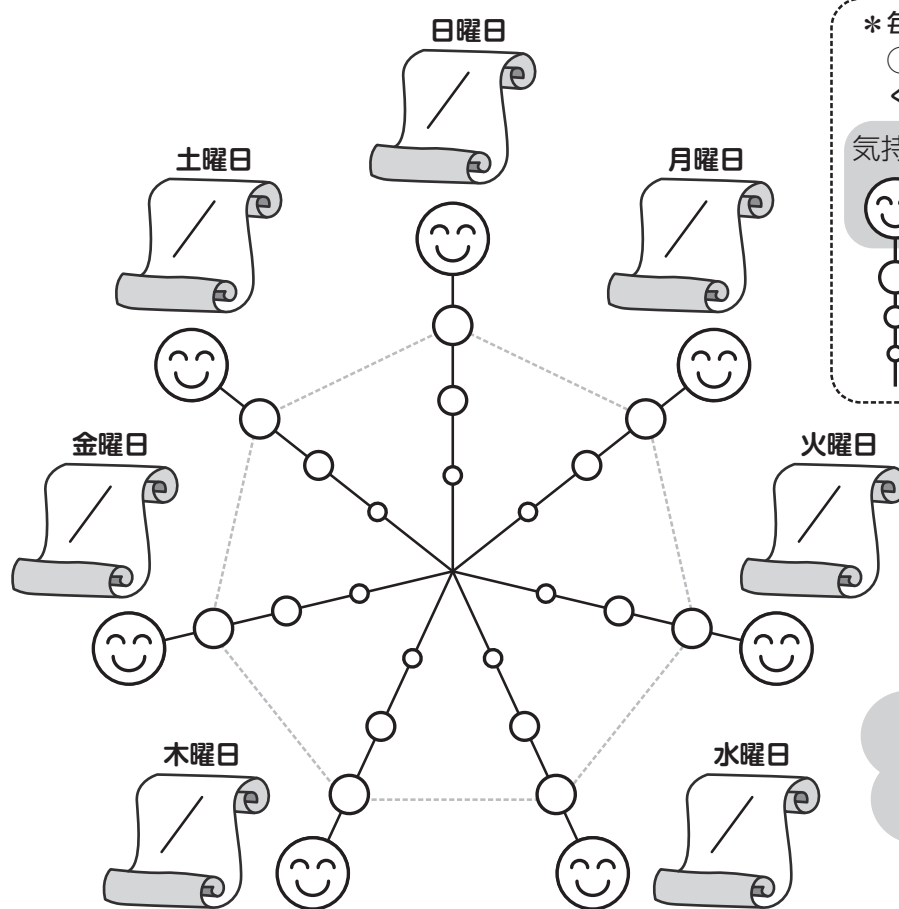


お疲れ様
でした！

⑦一週間後のお気持ちを5つの中から最も近いものを塗ってください

◆◆『健口リハビリカレンダー』◆◆

目標:	氏名:	
課題	行うこと	いつ行う



*毎日、色鉛筆などで
○を塗りつぶして
ください!

気持ちの良い日になった日は、
ここも色を塗って
ください。



- ・・・3つ行った
- ・・・2つ行った
- ・・・1つ行った

毎日コツコツ
行くと元気に
つながります!

〈一週間後の変化〉

- | | |
|--|---|
| ☐ 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 [] |

〈一週間後の今のお気持ちは…〉



お疲れ様
でした!

第3章

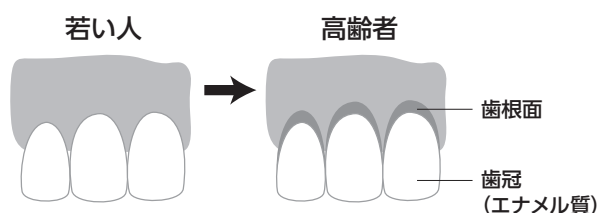
知識編

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。

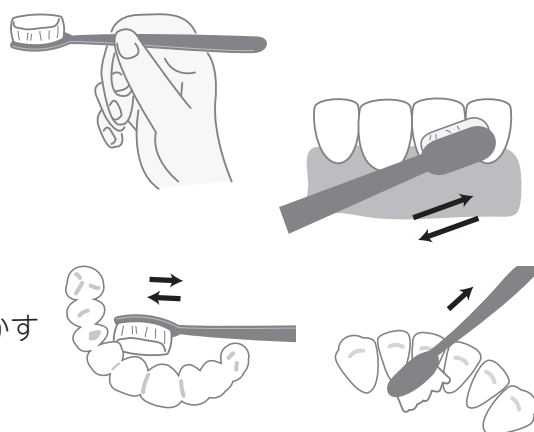
この歯根の表面はもともと口の中に露出し、歯冠の表面を覆っているエナメル質ではありません。エナメル質は大変硬くむし歯にも強いのですが、歯根はセメント質や象牙質でできており、比べると脆弱です。そこへ食物や酸などの刺激が加わるとむし歯になりやすくなり、特に唾液が減り、口が乾いている高齢者では、歯みがきを怠ると歯根面う蝕が頻発します。

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。

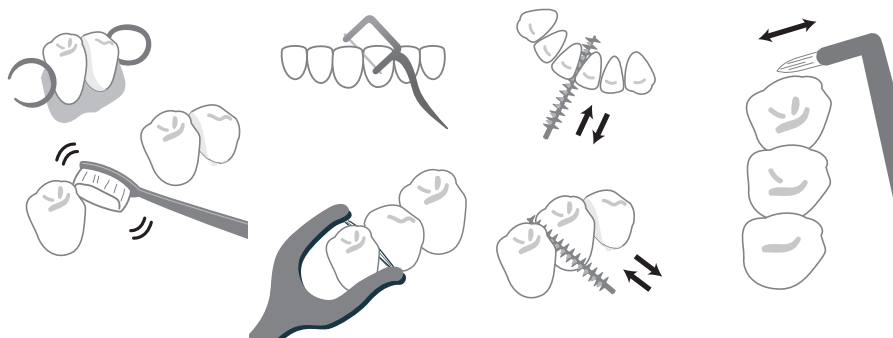


2 歯みがきの方法

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させたり、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形成され入れ歯用ブラシでも除去が困難になります。

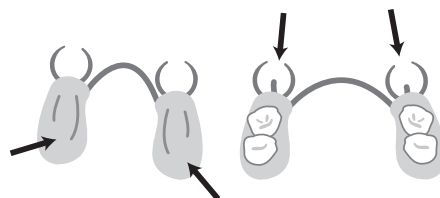
3. 入れ歯の清掃方法

- (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

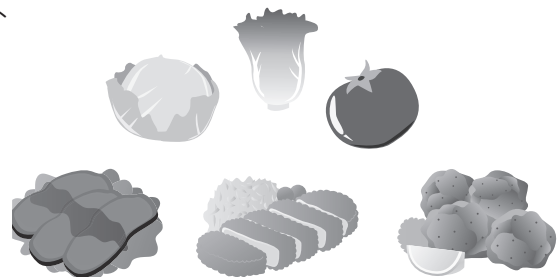
入れ歯安定剤の使用については自己判断せず、かかりつけ歯科に相談しましょう。

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。



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結果的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）

②過度の食餌制限（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

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い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。

7 お口の働きを高める体操

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す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 秒間



②右頬だけで「ぶくぶくぶく〜」10 秒間

③左頬だけで「ぶくぶくぶく〜」10 秒間

②



③



④両頬でいきおいよく「ぶくぶくぶく〜」10 秒間

④



⑤



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。

⑥上



⑦下くちびるをふくらませてぶくぶくしましょう。

⑦下



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のでしょうか？

あいうべ体操は、あ～ い～ う～ べ～ のお口をしっ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。

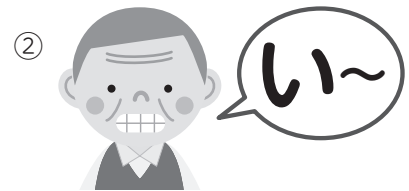
①あ～

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。



あごがづらい方はい～ う～のみでも大丈夫ですよ。

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」は広頸筋、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。

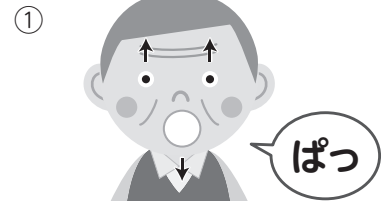
ぱぴぷぺぽ体操についてくわしく

ぱぴぷぺぽ体操は、知らない方もいるかもしれませんが難しくはありません。

では、やってみましょう。

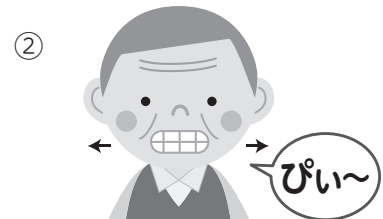
① ぱ

目と口に力を入れて閉じてから、
目と口を大きく開けて「ぱっ！」と声を出す
【いないいないばあ～のイメージ】



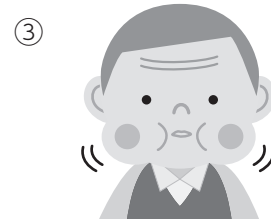
② ぴ

頬に力を入れて、奥歯でかみしめながら、
「ぴい～」と声を出す
【子供がダダをこねて「い～だ！」というイメージ】



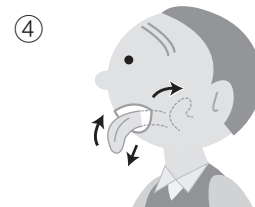
③ ぷ

両頬をふくらます
(口もとから息がもれない様に、口唇にも力を入れる)
【頬をぷう～とふくらますイメージ】



④ ぺ

舌をおもいっきり前に出し、上にあげながらひっこめる
【ソフトクリームを「ぺろん」となめるイメージ】



⑤ ぽ

口唇をすぼめ「ぽ～」と長く声を出す
(頬・口唇に力を入れる)
【ひょっとこの口もとのイメージ】



ゆっくり 5 回繰り返しやってみましょう。

専門職向け解説

ぱぴぷぺぽ体操はお口の周りの様々な筋肉のトレーニングを行う体操です。

「ぱ」はお顔全体の表情筋を鍛え、お口を開くことにより舌骨上筋群や外側翼突筋を鍛えます。

「ぴ」はお口を横に引っ張る頬筋、噛みしめる内側翼突筋、側頭筋や咬筋を鍛えます。

「ぷ」は上下の唇を輪っか状に走行している口輪筋を鍛え食べこぼしを防ぎます。

「ぺ」は舌の筋肉を鍛えます。これは食べ物を塊にしたり、飲み込みなどに関与しています。

「ぽ」は口輪筋や頬筋を鍛えます。

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のでしょうか。

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と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回繰り返してやってみましょう。

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。

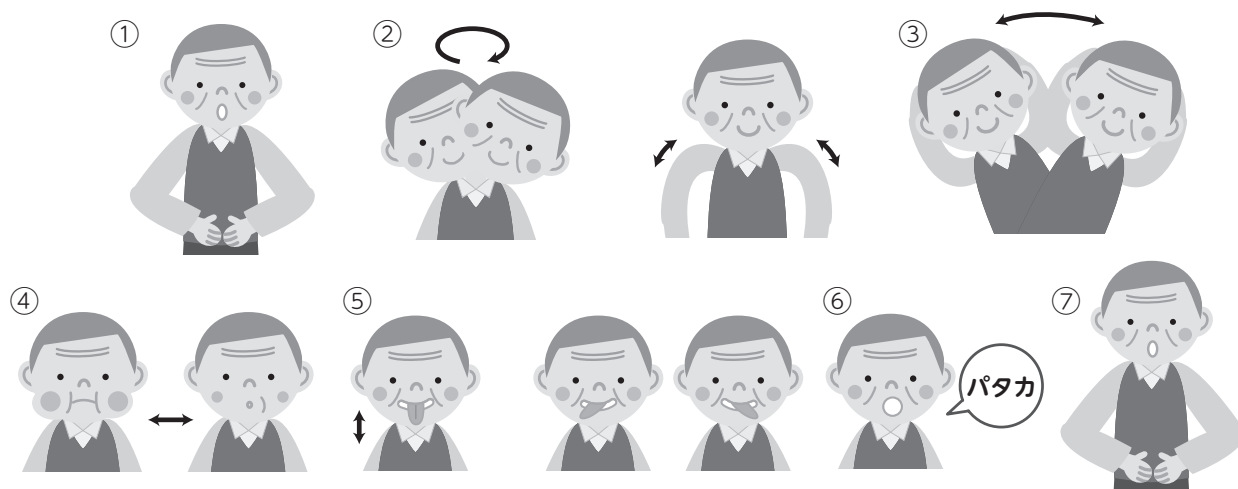
嚥下体操についてくわしく

嚥下体操は聞き慣れない言葉ですが難しくはありません。できることからやっていきましょう。
では、嚥下体操の説明をします。

嚥下体操はいろいろなトレーニングを合体させたようなものです。お口周りや舌の筋肉のトレーニング、唾液を出やすくする効果があります。

では、やってみましょう。

- ①口をすぼめて深呼吸をします。
- ②次に首を回して肩の上下運動をします。
- ③両手を頭上で組んで上半身を左右にたおします。
- ④次は頬を膨らませたり引っ込めたりします。
- ⑤そして舌を前後に出し入れします。舌で左右の口角をなめましょう。
- ⑥次に強く息を吸い込みます。そしてパ、タ、カと5回発音します。
- ⑦最後にもう一度口をすぼめて深呼吸します。



ゆっくりとできる項目からやってみましょう。

専門職向け解説

嚥下体操は筋肉トレーニング、唾液の分泌促進や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。

舌、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。

「パ」「タ」「カ」の発声は、食物の取り込みや食べこぼしを防ぎます。また、食塊形成、食物の咽頭への輸送や鼻咽腔閉鎖の向上を目的として行います。

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。

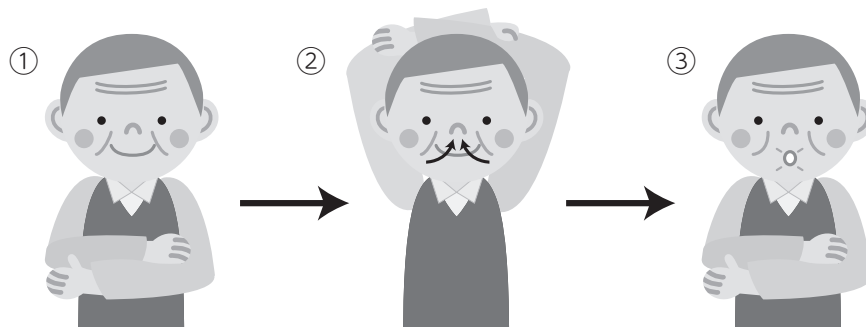
では、やってみましょう。

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。

ガラガラ体操についてくわしく

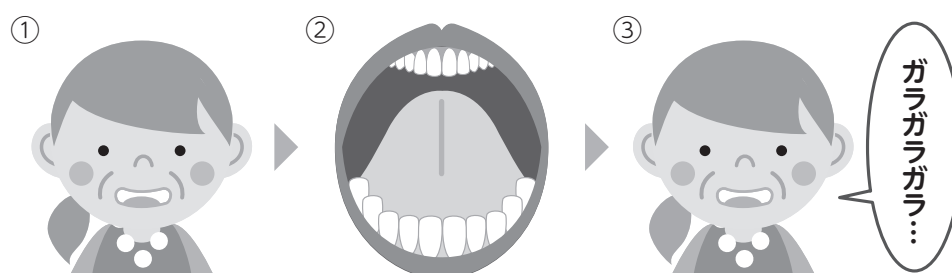
ガラガラ体操は加齢とともに出にくくなった唾液を刺激によって出やすくする体操です。舌の近くには唾液を作る器官があり、刺激することにより唾液が出やすくなります。

では、やってみましょう。

- ①口は完全には閉じずに少し開いた状態にします。
- ②ガラガラと発音するつもりで舌を動かしましょう。
- ③この時に声を出してガラガラしても構いません。

ガラガラガラ～と舌を動かすことにより唾液腺を刺激して唾液が出てきます。

ガラガラ体操はどこでも時間をかけずに行えるので気軽に行ってみましょう。



専門職向け解説

唾液の分泌は加齢と共に落ちてきます。ガラガラ体操は舌を動かすことにより主に舌下腺と顎下腺にある唾液を押し出します。唾液腺マッサージと比べると押し出される量は少ないです。

唾液の生成に関する器官は大きいものは3つあり、耳下腺、顎下腺、舌下腺です。漿液性^{しょうじつせい}と粘液性の唾液を分泌します。唾液の作用には咀嚼や嚥下の補助、洗浄および抗菌、味の性分の溶解、酸やアルカリの中和や温度調整、消化など多くの役割があります。

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。

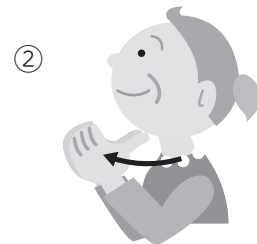
①耳下腺（じかせん）をマッサージ

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。

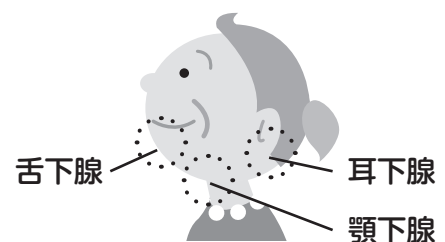


③舌下腺（ぜっかせん）をマッサージ

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。ガラガラ体操と比べて唾液腺を軟組織の上から直接刺激するので分泌量が多いです。過度な力はかけず、優しく押してやるようにして唾液腺を刺激します。唾液の作用には咀嚼や嚥下の補助、洗浄および抗菌、味の性分の溶解、酸やアルカリの中和や温度調整、消化など多くの役割があります。

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起こります。

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。

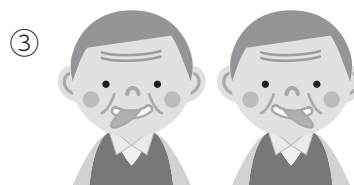
①まず、舌で下あごの先を触るつもりで舌を伸ばしてみましょう。



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。



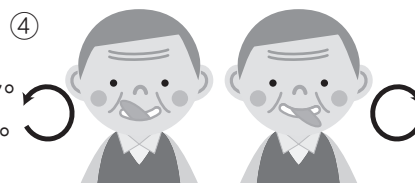
③次は舌を左右に伸ばしてみましょう。



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。

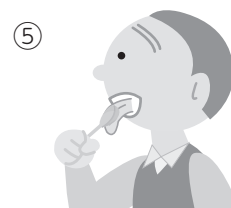


⑤また、舌を動かす運動と一緒に舌の筋肉も鍛えましょう。

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。



どうでしょうか。トレーニングが終わった後は意外と舌が疲れているのに気づくのではないのでしょうか。

無理のない範囲で実践してみてください。

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。

出 典

公益財団法人 長寿科学振興財団、健康長寿ネット

参考文献

- ・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

高齢者のための新しい口腔保健指導推進事業 冊子作成委員会名簿

委員長	高 橋 一 也	大阪歯科大学高齢者歯科学講座 准教授
委 員	池 邊 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 准教授
〃	戸 田 ちか子	大阪府歯科衛生士会 常務理事
〃	山 口 千 里	大阪府歯科衛生士会 常務理事
〃	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

高齢者のための新しい口腔保健指導推進事業

〔地域医療介護総合確保基金事業（歯科保健事業）〕

【目的】

機能的口腔ケア（咀嚼訓練等）に係る保健指導を推進し、高齢者の身体機能の維持・向上を図る。

【事業概要】

機能的口腔ケアにかかる保健指導（咀嚼訓練等）用教材を作成し、**高齢者施設（デイケア施設等）職員や多職種の専門職に対し、口腔ケアに精通した歯科医師が保健指導を実施**することで、高齢者の低栄養予防、誤嚥性肺炎の予防、フレイル（身体機能の虚弱）予防につなげ、身体機能の維持・向上を図る。

高齢者施設（デイケア施設等）等に講師が赴き、施設利用者等への機能的口腔ケアを充実させるための研修を実施

【受講生】

- ・地域における高齢者施設（デイケア施設等）の職員
- ・多職種の専門職（訪問看護師等）等

【保健指導用教材】



【講師】

機能的口腔ケア保健指導に精通した歯科医師、歯科衛生士

健口体操



※講習会実施一定期間後、施設での口腔ケア実施状況、利用者の口腔状態などをアンケート等により把握する。



高齢者施設（デイケア施設等）

機能的口腔ケア（健口体操など）の継続的な実施
※高齢者施設利用者や在宅療養者に対する口腔ケアを想定



- ・低栄養予防
- ・誤嚥性肺炎の予防
- ・フレイル（身体機能の虚弱）予防
- ・身体機能の維持・向上につながる！

