

## 口腔機能向上のための訓練法

江川 広子

明倫短期大学 歯科衛生士学科

## Training Methods for Improvement of Oral Functions

Hiroko Egawa

Department of Dental Hygiene and Welfare, Meirin College

## 要旨

介護保険制度の改定では、“新予防給付”が新設され「運動器の機能向上」、「栄養改善」、「口腔機能向上」が掲げられた。新予防給付における「口腔機能向上」サービスは、要支援該当者の中から口腔機能が低下しているおそれがある者を対象（特定高齢者）に行われる。この要支援者が介護予防のためのサービスを利用する場合、地域包括支援センターにおいてアセスメント調査を実施する。その結果、口腔機能の異常がチェックされた場合には、事業所職員等が利用者本人や家族の希望を聴きながら、利用者の状態に応じた口腔機能向上に関するケアプランを作成する。その後、事業所において歯科衛生士、看護師、言語聴覚士等らのサービスが提供される。

事業所においてサービスを利用する要支援者には、明るく会話を楽しみ、ときには好奇心の持てる内容のサービスを提供することが、対象者の積極的な参加や介護予防の効果が上がり、QOLを高める<sup>1)</sup>。

そこで、前者の講演内容に沿った口腔機能向上の訓練法の一部を紹介する。

キーワード：口腔機能、訓練法

Keywords：Oral Functions, Training Method

1. 口腔機能向上サービスの内容<sup>2)</sup>

口腔機能向上サービスは、肺炎、低栄養・脱水、食事時の誤嚥・窒息等を予防するために、本人ならびに家族を対象に、①口腔機能向上の必要性についての教育、②口腔衛生の自立支援、③摂食・嚥下機

能訓練を実施していくことである<sup>2)</sup>。

## 1) 口腔機能向上の必要性についての教育

歯科領域には歯、口腔、顎、頸、顔面があり、生活に欠くことのできない重要な機能が集まっている。なかでも食べること（摂食）は体に栄養・水分摂取をするための機能の一部として特に重要である<sup>3)</sup>。

口腔機能は摂食（適量を口に運ぶ）、咀嚼（食物をよく噛む）、感覚（食物を味わう）、分泌（唾液と食塊の動き）、嚥下（食べ物を飲み込む）の働きがあり、さらに呼吸運動や発話というコミュニケーション機能がある。

これらの口腔機能が果たす大きな役割について、整理して分かりやすい教育媒体等を使用する。

## 2) 口腔衛生の自立支援（摂食・嚥下機能を支えるための口腔清掃）

食後（特に就寝前）の口腔清掃は、口腔内および咽頭の病原性細菌の発育抑制のためにも効果的であり、高齢者の肺炎予防に繋がる。

## 〈口腔清掃の一例〉

- (1) 歯の清掃方法と洗口剤、歯垢染色液
- (2) 歯ブラシ・補助用具の使用法
- (3) 義歯の清掃方法と義歯の洗浄剤の使用法
- (4) 舌清掃方法と使用用具
- (5) うがい操作の観察・誘導
- (6) 口臭、口腔乾燥症の対処法

### 3) 摂食・嚥下機能訓練（咀嚼訓練，嚥下訓練，構音・発声訓練，呼吸訓練）

摂食・嚥下機能訓練は，間接訓練（食物を用いないで行う基礎的訓練）と直接訓練（実際に食物を用いる摂食訓練）がある。

これらの訓練は，加齢にともなう摂食・嚥下機能の低下のメカニズム，肺炎予防，食事・水分の摂取不足，食事時の誤嚥・窒息等を予防するために実施する<sup>4)</sup>。

## 2. 口腔機能向上サービスの利用者の選定法

口腔機能向上サービスへの参加を必要とする高齢者（特定高齢者）の選定は，基本チェックリストの口腔機能関係の項目，視診による歯垢，食物残渣，舌苔等の所見がある場合，さらに反復唾液嚥下テスト（RSST：Repetitive Saliva Swallowing Test）によって評価・判定する。特定高齢者においては，選定する項目は下記に示す①問診項目，②理学的検査項目であり，①および②の全てに該当する者が対象者とする。

### ① 問診項目：口腔機能の関連項目の記入例

No.	質問項目	回答	
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	①. 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	①. いいえ
15	口の渴きが気になりますか	1. はい	①. いいえ

### ② 理学的検査項目の記入例

質問項目	評価項目
視診による口腔内の衛生状態	1. 良好 ②. 不良
反復唾液嚥下テスト（RSST）	1. 3回以上 ②. 3回未満

注1) 視診による歯垢，食物残渣，舌苔，強く感じる口臭が存在するのであれば対象となる。歯痛，義歯の不適合等の症状が明らかな場合，本人の希望に応じ歯科診療の受診を勧める。

注2) 反復唾液嚥下テスト：反復して空嚥下を指示し，3回に要した時間を測定する。測定は示指を舌骨相当部，中指を喉頭隆起に当て触診によりカウントする。30秒で終了する。（その際，回数と秒数を記載する。）口腔乾燥がある場合は少量の水等で口腔内を潤してもかまわない。

正常値：30秒間に2回以下であると嚥下障害の疑いがある。

## 3. 口腔機能向上サービスの主な担当者

特定高齢者に該当した場合に，介護予防事業所（デイサービス）を利用する。そのサービスを担当する人は，専門的知識，技術を兼ね備え中心的役割を担う歯科衛生士，看護師，言語聴覚士等である。

## 4. 口腔機能向上サービスの実施手順

- 1) 対象者の口腔機能および口腔清掃の自立状況について事前アセスメント調査
- 2) サービス計画作成
- 3) 本人ならびに家族への説明と同意
- 4) 計画内容に基づき口腔機能向上サービスの実施
- 5) 実施上の問題点の把握
- 6) 月一回程度のモニタリング
- 7) 実施終了時における事後アセスメント調査

## 5. 訓練法の一例

摂食・嚥下機能訓練は高齢者の口腔機能の低下を防ぎ向上させることを考慮に入れて訓練をする。食前の準備運動として取り入れることも有効である<sup>2)</sup>。

### 1) 深呼吸・呼吸訓練

胸郭の可動域訓練，腹式呼吸訓練，咳嗽訓練，口すぼめ呼吸

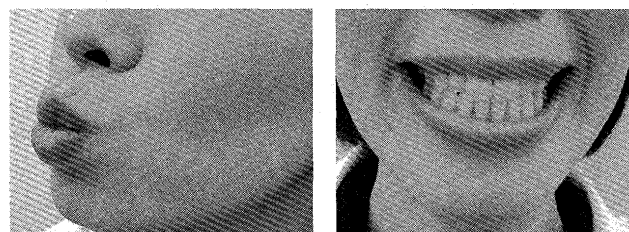
### 2) 首・肩の運動

正しい食事の姿勢は摂食・嚥下を助ける。そのために首・肩の筋（胸鎖乳突筋，僧帽筋）の強化をする<sup>5)</sup>。頸部回転運動，深呼吸に合わせて肩甲部の上下運動

### 3) 口唇・舌・頬の運動

口唇・舌・頬は口腔機能としてとても重要である。それぞれの運動によって摂食，咀嚼・嚥下，味覚，構音，表情等の機能が備わっている。

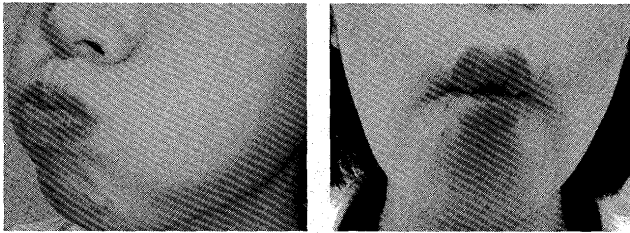
#### (1)口唇の運動



## (2)舌の運動



## (3)頬の運動



## 4) 空咳運動

咳は気道から異物を排除する肺の機能的防御反応の一つである。食事中一口ごとに空咳をして梨状窩にある残留物を排出し誤嚥を防ぐ方法もある<sup>5)</sup>。

## 5) 発音訓練

パ：口輪筋の強化

タ：舌の先の訓練

カ：舌の奥の部分（食物を送り込むときに重要な部分）

ラ：舌の運動

## 6) 唾液腺マッサージ

唾液分泌の減少により口腔内が不潔になり、炎症や潰瘍を起こしやすくなる。食べにくい、話しにくい、痛い、感じが悪い等を訴える。高齢者にはこのような唾液分泌機能の低下により口腔乾燥症が少ない。口腔乾燥症は摂食・嚥下、構音、感覚の各機能に大きな影響を与える<sup>5)</sup>。

(1)耳下腺のマッサージ (2)顎下腺のマッサージ



## (3)舌下腺のマッサージ



## 6. おわりに

「高齢者が一生おいしく、楽しく、安全な食生活を営むために」と掲げられているように、高齢者にとって食べる楽しみが健康寿命の延伸に繋がるように、口腔機能の向上のサービスを他職種と連携を図っていきたい。

## 文 献

- 1) 足立三枝子, 植田耕一郎, 大原里子, 菊谷 武, 北原 稔, 白田チヨ, 米山武義: 歯科衛生士のための介護予防. 13-46, 医歯薬出版, 東京, 2006
- 2) 厚生労働省「口腔機能の向上についてのマニュアル研究班」(主任研修者: 植田耕一郎): 口腔機能の向上マニュアル~高齢者が一生おいしく、楽しく、安全な食生活を営むために~. 25-74, 厚生労働省, 東京, 2006
- 3) 山田好秋: よくわかる摂食・嚥下のメカニズム. 34-37, 医歯薬出版, 東京, 2006
- 4) 介護支援専門員テキスト編集委員会: 四訂介護支援専門員基本テキスト第2巻. 139-147, 財団法人長寿社会開発センター, 東京, 2007
- 5) 新井俊二, 小椋秀亮, 寶田博, 浦澤喜一: 第2版はじめて学ぶ歯科口腔介護. 128-184, 医歯薬出版, 東京, 2007