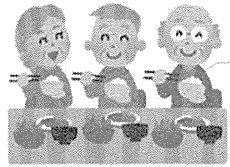


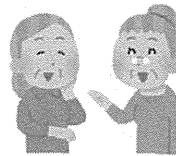
口腔機能とは？

元気で楽しい生活を送るために大切なお口の働き

おいしく食べる

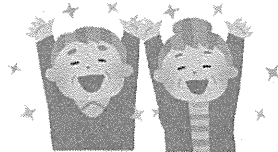


楽しく話す

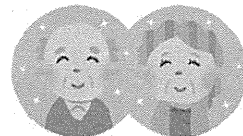


口腔機能

呼吸をする



表情を豊かにする



年齢を重ねるごとに、お口の機能が低下して
今までの食生活が不自由になることがあります

症状は？

- ・歯が少なくなる
- ・口がかわく
- ・むせやすい
- ・しゃべりにくい
- ・飲み込みにくい
- ・口臭

リスクは？

低栄養 誤嚥性肺炎 閉じこもり 転倒

口腔機能を向上させるための2大要素

うがい
歯磨き(義歯の掃除)
粘膜
舌の清掃

清潔に保つ

発音
お口の体操
構音訓練
食事の姿勢

摂食・嚥下トレーニング



口腔

口腔機能とは？

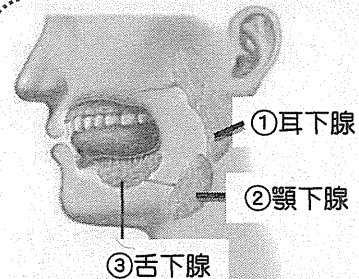
唾液について

お口の潤滑油 ～唾液～

唾液とは？

成人の1日の唾液の分泌量は1～1.5lとされています。(個人差、体調、生活習慣、服薬、疾患により変化します。)

そのほとんどが三大唾液腺(耳下腺、顎下腺、舌下腺)から分泌されます。



唾液の働き

唾液は、食べ物の味(味覚)を感じるために必要不可欠です。唾液分泌は「食欲」を維持し、健康的な食生活を送ることにつながります。

- ✓ 消化作用(デンプンを吸収しやすい形に変える)
- ✓ 咀嚼・飲み込みの補助作用
- ✓ 円滑作用(口の中を湿らせ発音をスムーズにする)
- ✓ 溶媒作用(食べ物を溶解し、舌で味覚を感じさせる)
- ✓ 洗浄作用(食べカスや細菌を洗い流す)
- ✓ 抗菌作用(病原微生物に抵抗し、虫歯などを防ぐ)
- ✓ pH緩衝作用(急激なpHの変化を防ぐ)
- ✓ 歯や粘膜の保護作用(唾液粘液により刺激から保護する)

唾液の役割

唾液は、**食塊形成**(食べ物を飲み込みやすいように口の中で丸めて塊にすること)をするときに必要不可欠です！



口腔

唾液について

お口の乾燥について

唾液分泌をアップさせよう

唾液の分泌に影響を与える原因

- ✓ 脱水(水分不足)
- ✓ 加齢による唾液腺の委縮、精神的ストレス
- ✓ 薬の副作用
- ✓ 唾液分泌をきたす疾患

脱水の予防は、唾液の分泌のためにも必要です!!
また、お口が渴いていると食欲が低下し食事が減り栄養状態の悪化につながります!!

唾液の分泌が低下すると...

- ①虫歯や歯周病などの病気になりやすい
- ②味を感じにくい
- ③口内炎が起きやすい
- ④食べ物のカスや汚れが残りやすくなる
- ⑤話しづらくなる
- ⑥食べ物を嚙んだり飲み込んだりしづらくなる
- ⑦免疫力の低下
- ⑧脱水のサインかもしれません

お口、渴いていませんか ~口腔乾燥~

「口腔乾燥」とは、唾液の分泌が減少して口の中が乾くことです。65歳以上の方の約35%に口腔乾燥の訴えがあるそうです。

また、ご自分が口腔乾燥であることに気付いていない方も多いようです。では、口腔乾燥の自覚症状とは...

口腔乾燥のサイン

- 口が渴く
- 夜間に起きて水を飲みたくなる
- 乾いた食べ物が噛みにくい
- 口の中がネバネバして、話にくい
- 食べ物が飲み込みにくい
- 舌がザラザラする
- 入れ歯を入れていられない
- 食べ物が口やのどに残る
- 口の中が熱い感じがする
- 味覚異常、いつも苦い味を感じる

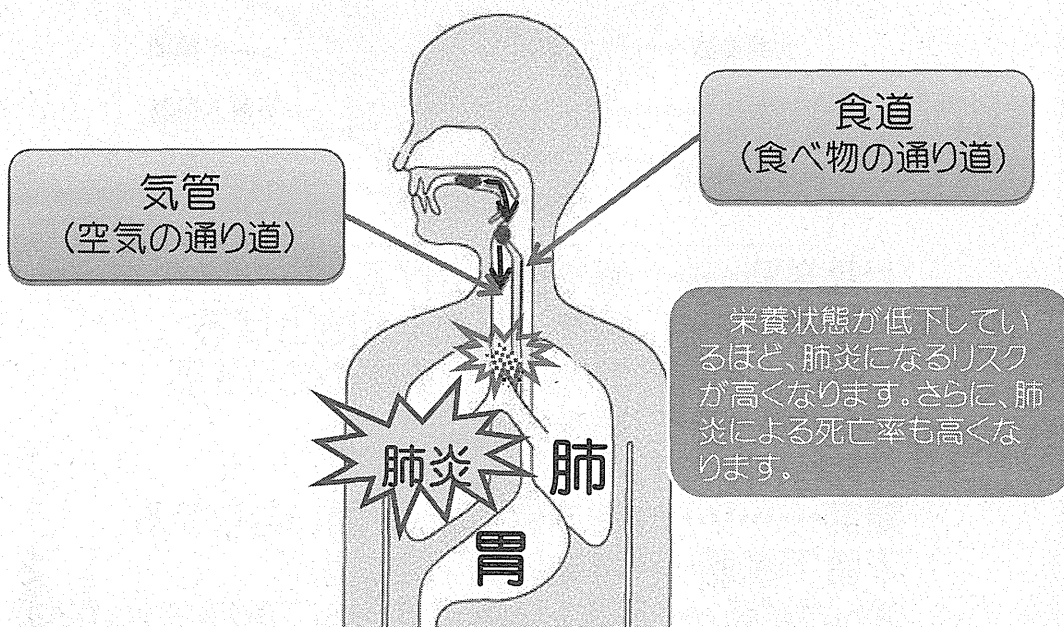
唾液分泌アップには、唾液腺マッサージをしましょう！(P.31参照)

誤嚥性肺炎って？

高齢者に多い誤嚥性肺炎

誤 嚥 性 肺 炎

誤嚥(ごえん)とは、唾液や水分、食べ物などが気管に入ってしまうことをいいます。細菌を含んだ唾液や水分、食べ物を誤嚥し、気管から肺に入り込むことで起こるのが「誤嚥性肺炎」です。



食道(食べ物の通り道)と気管(呼吸をする空気の通り道)は、咽頭(喉の奥)で交差します。飲食物や唾液を飲み込む際に気管の入口にある喉頭蓋(気管のふた)で閉鎖され、食べ物が気管に入るのを防ぎます。この「ふた」がうまく閉まらずに気管に入ってしまうと誤嚥が起こります。

* 誤嚥性肺炎予防 *

誤嚥性肺炎予防には、お口の中を清潔に保ち、お口の中の細菌数を減らすことが重要です。

1. 1日3回、歯ブラシを行う。
(特に寝る前は時間をかけて行う)
2. うがいを良く行う。
3. 定期的に歯科医院を受診する。



飲み込みや呼吸の機能アップ！飲み込み体操しましょう(P32-34参照)



口腔

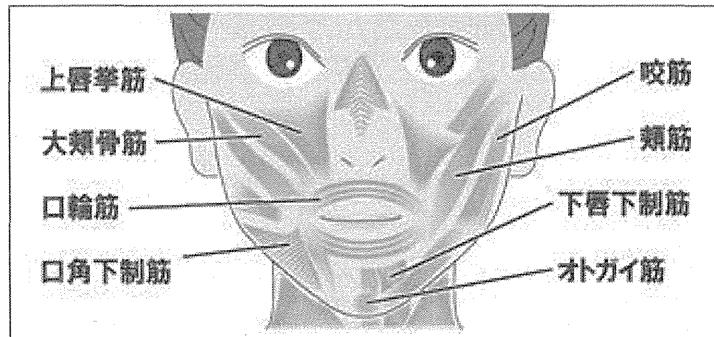
誤嚥性肺炎って？

お口まわりの筋肉

～ 表情筋 ～

顔の筋肉 は、その 約7割 が 表情筋

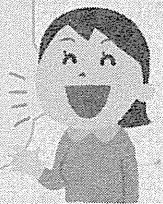
と呼ばれ、お口の周りに集中しています



- 上唇挙筋……上唇を引き上げる
- 大頬骨筋……口角を上外側に引き上げる
- 口輪筋……唇を閉じたりすぼめたりする
- 口角下制筋…口角を支える
- 咬筋……ものを咬む
- 頬筋……頬をすぼめたり、開いたりする
- 下唇下制筋…下唇を外側下方に引く
- オトガイ筋…下唇を突き出す、あごを持ち上げる

食べ物をお口の中に取り込み、スムーズに噛むためには、大・小頬骨筋、上唇挙筋、下唇挙筋、口輪筋などのお口の周りの表情筋が大切な役割を果たします。

- お口まわりの筋肉を使う(食べる・話す)と、表情も豊かになり、若々しさを保てます。
- 表情筋を使わないと、しわ・たるみの原因となります。
- おいしいものを食べ、おしゃべりを楽しみ、思いきり笑うことも、良いトレーニングになります



お口周りの筋力アップには、お口の体操をしましょう！
(P.35 36参照)



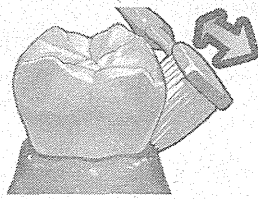
口腔

お口まわりの筋肉

お口の清掃のポイント

お口の中をキレイにしましょう

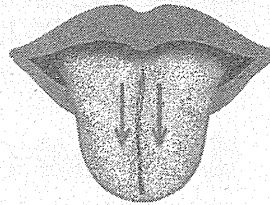
歯ブラシのポイント



- 毛先は歯と歯ぐきの境目におく
- 小さく細かく動かす
- 1か所に時間をかける

※入れ歯の方は、
入れ歯をはずして
歯みがきしましょう！

舌清掃のポイント



舌の奥まで気持ちが悪くならない程度にブラシを入れ、
奥から前に向かって軽い力で動かします。

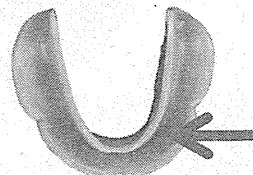
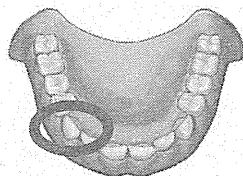
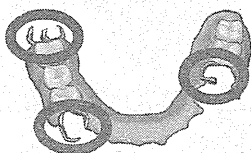
※力の入れすぎや
擦りすぎないように
注意しましょう！

入れ歯の清掃のポイント

- ①義歯ブラシなどを使い、流水下で洗いましょう。
- ②落としてもこわれないように、水を張った洗面器などの上で洗いましょう。
- ③部分入れ歯は、バネの部分も忘れずに洗いましょう。
- ④就寝時は歯科医師の特別な指示がない限り、はずしておくようにしましょう。



汚れやすいところ



実習

お口の中を観察してみましょう

チェック



①歯や歯周病のチェック

- 治療済みの歯の被せものがはずれている。
- 歯ぐきが赤く腫れている。
- 噛んだり指で押したりすると動く歯がある。
- 歯が抜けたままになっているところがある。

②入れ歯のチェック

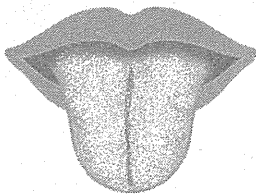
- 入れ歯が落ちたりうまく噛めない。
- 入れ歯が壊れている。

③よごれ・トラブルのチェック

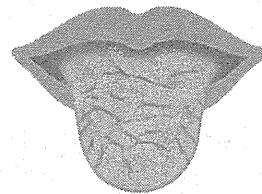
- 食べかすが残っている。
- 口臭がある。
- 唇が乾いてヒビ割れている。
- 粘膜に傷がある。

舌を前に伸ばして観察しましょう

表面の様子は？



舌苔(舌の汚れ)が付いている。
付いている場合は範囲と厚みを
チェックしてみましょう。

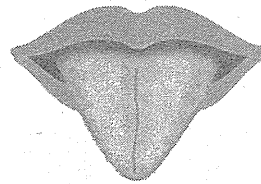


舌のひび割れや唾液の泡立ち
がある。
→口腔が乾燥している時に見ら
れる症状です。

動きの様子は？



舌先が丸くぼってりとしていて
力が入らない。



舌先に力が入り、細くなったまま
維持できる。

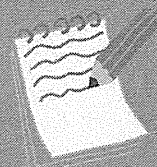


口腔

実習

実習

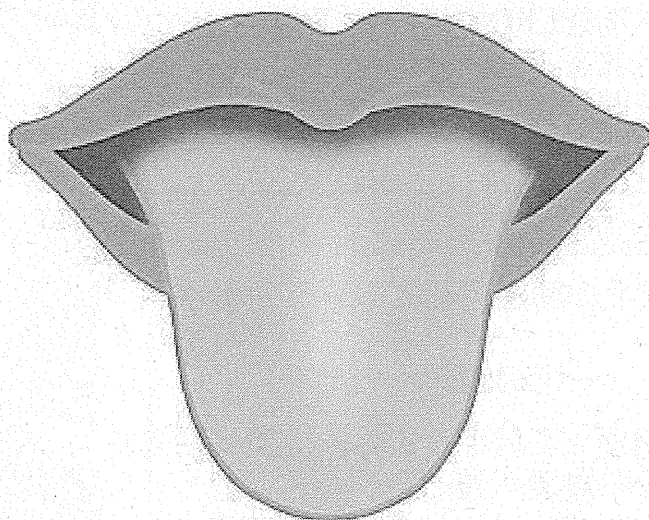
舌を観察してみよう



記 入 ・ 観 察 し て み ま し ょ う

①舌苔(舌の汚れ)が付いている場合は、範囲と厚みをチェックしましょう。

※ 汚れが付いている部分を鉛筆で記入してください。

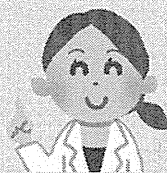


②次に、ひび割れ・唾液の泡立ち・舌の動きをチェックしましょう。

良く噛むと、唾液の中に食物の味が混ざり、この唾液が舌の表面の味蕾という味を感じるセンサーに染みこむことで味を感じます。よって噛めば噛むほど味を感じるようになり、満足感も得られるようになります。



さらに、噛めば噛むほど、消化も良くなります。



口腔

実習

発声・構音の機能

パタカラ

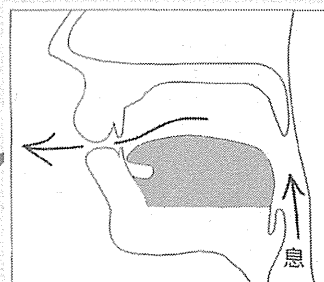
「パタカラ」の発音訓練は、舌やその周りの筋肉（口輪筋、表情筋など）の衰えを予防、改善します。また、飲み込みをスムーズにします。

パ

くちびるをしっかりと閉じる・開くことで発音される音。

（→くちびるの閉じる力）

- 食べ物を口の中にとりこむ。
- 食べ物をこぼさないように口を閉じる。
- 口を閉じて飲み込む。

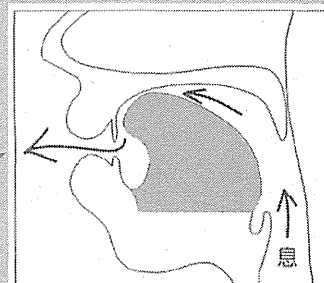


タ

舌先を上の前歯の裏につけて発音される音。

（→舌の前方への動き）

- 舌を使って喉まで運ばれた食べ物を、さらに食道へ運ぶ。

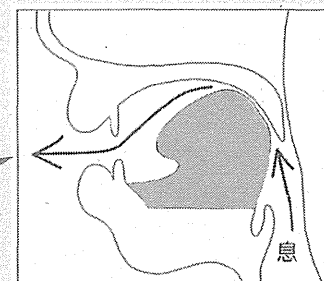


カ

舌を喉のほうに引いて発音される音。

（→舌の後方への動き）

- 舌を使って喉まで運ばれた食べ物を、さらに食道へ運ぶ。

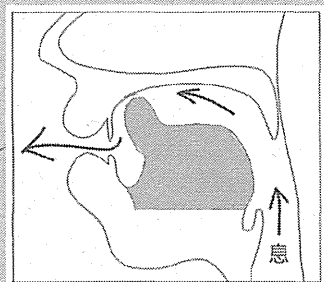


ラ

舌が口蓋（上あご）について離れる時にでる音。

（→舌の上方への動き）

- 舌を使って「ゴックン」と飲み込む。



口腔

発音・構音の機能

はっきり発音・早口言葉

発音することがお口のトレーニングに！

“言葉話すこと”と“飲み込み”は同じ筋肉を使うことが多いので、お口の機能低下や誤嚥を防ぐために、発音の練習をすることはとても大切です。また発音の練習をすることで、唾液がよく出るようにもなります。

発音するときにはできるだけ意識的に唇や舌を動かしましょう！

早口言葉の効果

- ・呼吸をコントロールする力を高める
- ・唇を閉じる力を高める
- ・舌の運動能力を高める
- ・口の周りの筋肉をほぐし、飲み込みの機能を高める

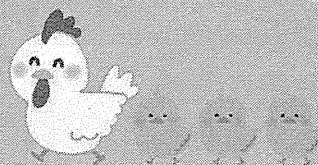


口腔

はっきり発音・早口言葉

初級編

なまむぎ なまごめ なまたまご
『生麦 生米 生卵』



うらにわには にわ にわにはにわ にわとりがいる
『裏庭には 二羽 庭には二羽 鶏がいる』

中級編

ぼうずがびょうぶに じょうずにぼうずのえをかいた
『坊主が屏風に 上手に坊主の絵を描いた』

こつそしょうしょう そしょう しょうそ
『骨粗鬆症 訴訟 勝訴』

上級編

とうきょうとつきよ きよかきよくきよくちよう のきよか
『東京特許 許可局局长 の許可』

おあやや おやに おあやまり おあやや やおやに おあやまりと おいしい
『お綾や親にお謝り お綾や八百屋にお謝りとお言い』

はじめは、ゆっくり・はっきり ⇒ 大きな声で ⇒ だんだん早く！