

■**介護・療養中は**、痛みなどがなくても年に1回以上は歯科受診し、感染のもとになる口腔の疾患がないか確認し、口腔ケアの指導やアドバイスを受けましょう。

■**うがいが自立してできない方は**、食事の姿勢維持なども困難な場合が多く、嚥下機能が衰えやすい状態です。このため、定期的に唾液を飲み込む状態等（RSST検査）を医療専門職に確認してもらいましょう。ご自分で異変に気が付いたら、医療専門職に相談しましょう。また、下の質問で、1つでもAまたはBがあれば飲み込む機能の障害の疑いがあります。

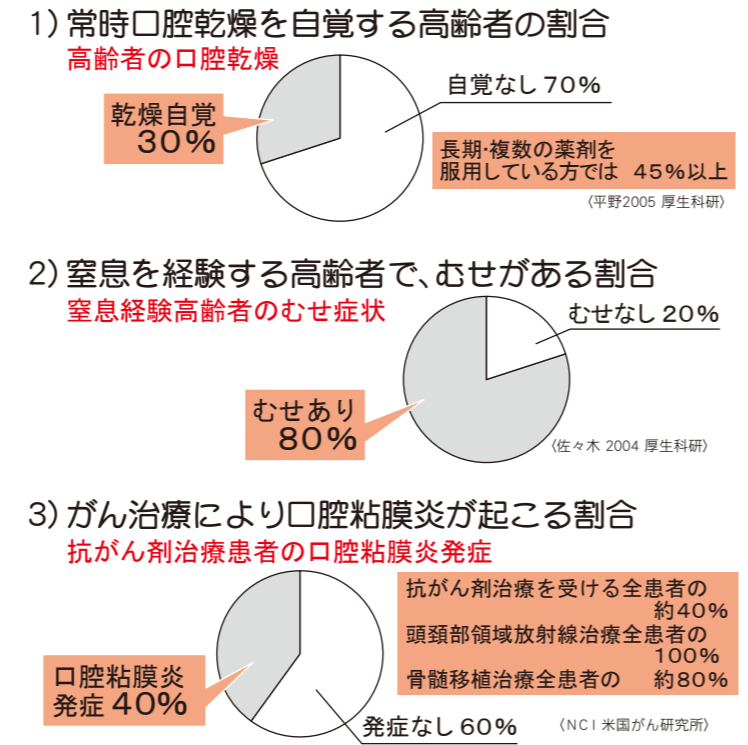
■**食べられない方も**、肺炎予防のため口腔ケアが必要です。

この2~3年の飲み込む機能の評価質問票

- 肺炎と診断されたことがありますか？
A. 繰り返す B. 一度だけ C. なし
- やせてきましたか？
A. 明らかに B. わずかに C. なし
- 物が飲み込みにくいと感じることがありますか？
A. しばしば B. ときどき C. なし
- 食事中にむせることがありますか？
A. しばしば B. ときどき C. なし
- お茶を飲むときにむせることがありますか？
A. しばしば B. ときどき C. なし
- 食事中や食後それ以外の時も、のどがゴロゴロ（たんがからんだ感じが）することがありますか？
A. しばしば B. ときどき C. なし
- のどに食べ物が残る感じがすることがありますか？
A. しばしば B. ときどき C. なし
- 食べるのが遅くなりましたか？
A. たいへん B. わずかに C. なし
- 硬いものが食べにくくなりましたか？
A. たいへん B. わずかに C. なし
- 口から食べ物がこぼれることがありますか？
A. しばしば B. ときどき C. なし
- 口の中に食べ物が残ることがありますか？
A. しばしば B. ときどき C. なし
- 食物や酸っぱい液が胃からのどに戻ってくることがありますか？
A. しばしば B. ときどき C. なし
- 胸に食べ物が残り、つまった感じがすることがありますか？
A. しばしば B. ときどき C. なし
- 夜、咳で寝られないことや目覚めることがありますか？
A. しばしば B. ときどき C. なし
- 声がかすれてきましたか？（がらがら声、かすれ声など）
A. たいへん B. わずかに C. なし

（大熊・藤島 日本摂食嚥下リハ学会誌2002より）

ご存知ですか？ 意外と多い口腔のトラブル



お口の異変も 主治医・看護師・ヘルパーなど 医療や福祉の専門職にご相談ください。

- 歯やお口のことは、相談しづらいと思いませんか？ あなたの全身の健康を守るためにもご相談ください。
- 医師、歯科医師、薬剤師、看護師、歯科衛生士、言語聴覚士、栄養士、作業療法士、理学療法士、医療相談員などの専門職や介護支援専門員（ケアマネージャー）、介護福祉士、ヘルパーなど福祉専門職のどなたでも、身近な方に相談してください。
- お聞きした内容や状態に応じて、かかりつけの主治医や他の職種と連絡を取り合い、連携してできるかぎり快適な療養環境・介護環境の提供に努めます。

こうした医療連携やチーム医療は、あなたの生活の質（QOL）の維持向上を支えています

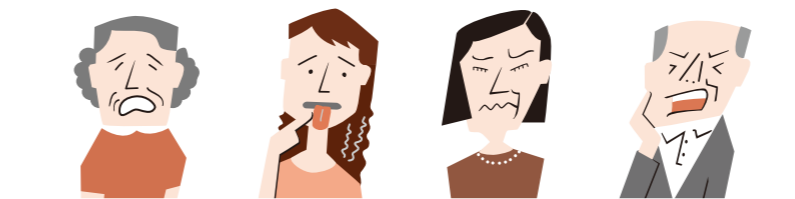
あなたの健康のためにお口を大切に！

〈健康に関するご相談・お問い合わせ〉

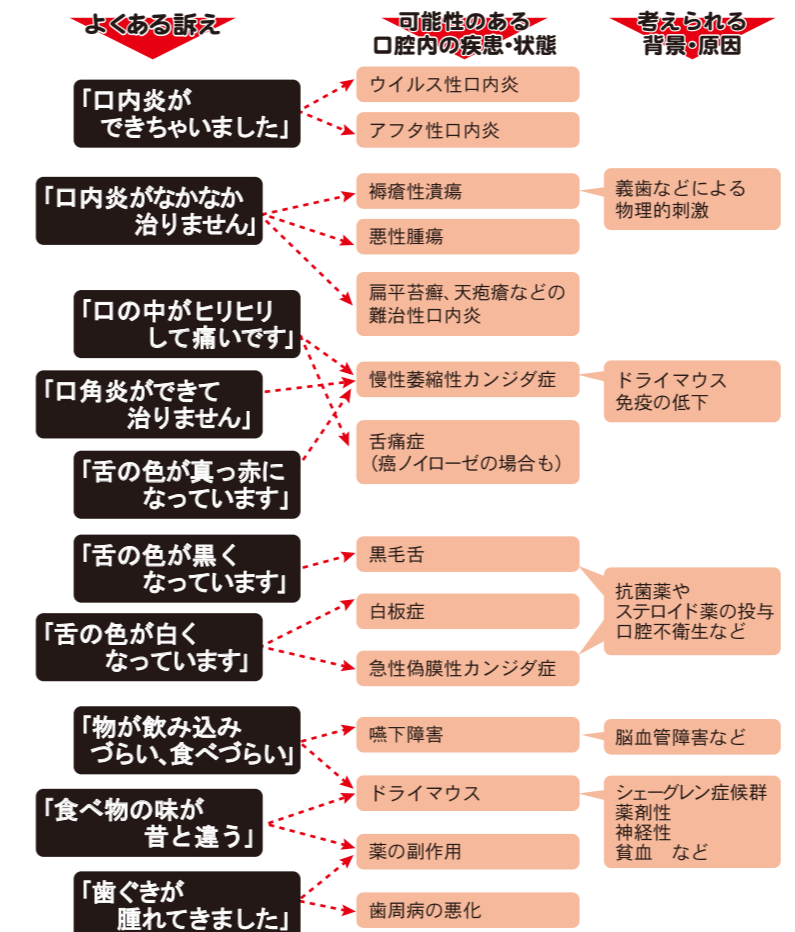
発行：上川中部地域歯科保健推進協議会
監修：旭川口腔ケア普及研究会

お口のトラブルをがまんして 生きる・食べる・噛む は全てつながっています。

口腔は全身の一部です。口腔の症状をあきらめていませんか？
口腔のトラブルには、医療連携やチームで対応します
本冊子を読んで、看護師さんやヘルパーさんとともに介護・療養中の口腔のトラブルを防ぎましょう。しっかり食べられ、話せる口腔状態を維持しましょう。介護・療養中に、口腔を介した新たな病気を防ぐために。病気の回復を妨げる口腔を介した感染を防ぐために。



ありがちな患者の訴えから念頭に置きたい主な疾患



■**手術や検査等で入院予定の方は**、下のガイドで異常がないか確認しましょう。入院中のお口のトラブルに不安があれば、かかりつけの主治医に相談し、入院前に治療しましょう。

■**介護・療養中は**、日常生活における口腔のはたらきや状態を、下のガイドを参考に、定期的に確認しましょう。介護・医療環境を支える専門職や家族、ご本人でご確認ください。

■**各項目の点数の高いほど**、異常の可能性が高くなります。合計点数による評価は医療専門職にしてもらいましょう。

■**介護・療養中の口腔の乾燥や痛みは**、治療中の病気や栄養状態を悪化させる場合がありますので、異変があれば早めに医療専門職に相談しましょう。

改訂口腔アセスメントガイド（ROAG）一部改変

- 声（会話し声の状態に耳を傾ける）
1点：正常 2点：声が低い・かすれる 3点：会話時痛み
- 嚥下（水や唾液を飲み込む様子を観察）
1点：正常 2点：痛み・嚥下しにくい 3点：嚥下ができない
- 口唇（色調、乾燥度、ひび割れ、口角炎、頬をふくらました時の空気のもれから閉鎖機能などを観察）
1点：平滑でピンク色 2点：亀裂・乾燥・口角炎がある
3点：潰瘍（粘膜が炎症を起こして深くえぐれた傷）がある・出血がある
- 舌（色調、表面性状、乾燥度の観察）
1点：潤いあるピンク色・舌乳頭が正常
2点：乾燥・舌乳頭の消失・赤や白の色調変化
3点：白い苔様物質の付着・水疱・潰瘍・ひび割れ
- 唾液（舌圧子やミラー、乾いたスプーンなどで舌や頬粘膜に触れ観察）
1点：接触による抵抗なし
2点：接触により抵抗あるがくっつかない（粘調唾液）
3点：抵抗あり摂食時にくっつく（著しく唾液少ない）
- 粘膜（舌圧子やミラー、乾いたスプーンなどで舌や頬粘膜に触れ観察）
1点：ピンク色で潤いあり
2点：乾燥あり・赤、紫、白への色調変化あり
3点：水泡・潰瘍・著しい発赤・白い苔様物質の付着
- 歯肉（義歯を外し、歯ブラシや指で触れ観察）
1点：ピンクで引き締まっている
2点：浮腫・発赤 3点：手で触れ出血
- 歯・義歯（歯・義歯の汚れ、プラークのヌメリ付着）
1点：きれい・食片がない
2点：プラーク・食片あり・歯や義歯の損傷
3点：全体にプラークや食片が多い
- 口臭（口から30cm前後での臭いの有無）
1点：口臭を認めない
2点：口から30cm以内で口臭を感じる
3点：口から30cm以上離れて口臭を感じる
- 開口量（自分で口を開けられるか、前歯が指何本分開くか観察）
1点：自分で口をあけられる
2点：口を開けるのに介助が必要 指2本程までしか口をあけられない
3点：くいしばりがある・顎の関節の動きが硬く介助しても指1本入らない
- 歯の動揺（手で軽く前後に押し歯のぐらつきの有無）
1点：動揺のある歯がない
2点：動揺のある歯がある 3点：全体的に動揺がある
- 歯の痛み（自発痛、噛んだ時や冷温刺激時の痛み）
1点：どんな時でも歯の痛みが生じない
2点：何かの刺激で痛みを感じる歯がある
3点：何もしなくても痛みがある

（Andersson P, 2002 / Eilers J, 1998 の引用改変より）

療養中・介護中に起こりやすい 口腔機能の変化と トラブル

療養中・介護中は、以下のような要因で、お口のトラブルが生じやすくなります。あらかじめ必要となる口腔ケアを行うことで、右図のように、こうしたトラブルの未然防止及び早期発見・早期改善ができます。

療養中に生じる口腔トラブルの要因

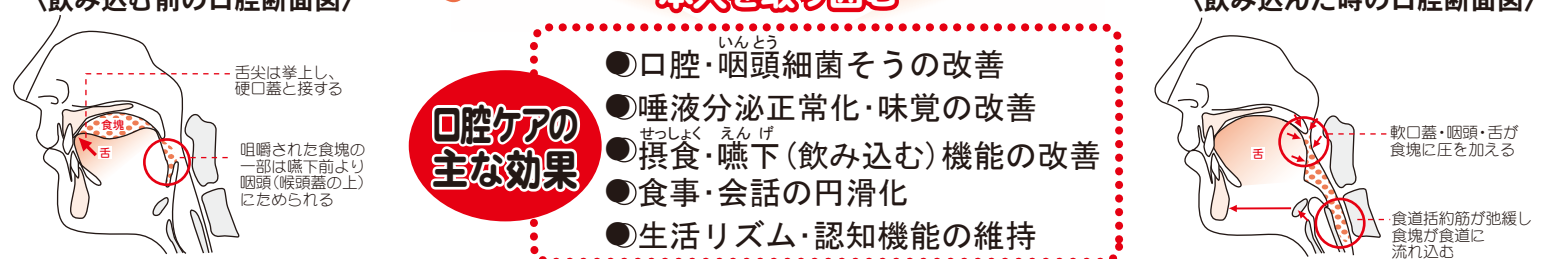
- お口のお手入れが難しい(口腔清掃の自立度低下)
- 口の渇き・乾燥・味覚低下(口腔乾燥・味覚異常)
- よく噛めない・飲み込みにくい(摂食・嚥下困難)
- 歯科疾患の放置、義歯等の未調整(口腔の未管理)
- 話さない・食べない(生活機能低下・低栄養)

様々な口腔トラブルの例

以下のような状態を見つれたり、心配なことがあれば、すみやかに相談してください。



口腔ケアが医療・介護の場で連携・チームにより提供される効果 生活の自立・生きる意欲の向上



お口のクリーニング

● 義歯清掃 ● はみがき・うがい ● 粘膜・舌の清掃

清掃面を強調した口腔ケア(器質的口腔ケア)

1. 口内の粘膜や舌の清掃
 - 口蓋・咽頭のケア
 - 舌のケア
2. 歯磨き・うがい(かかりつけ歯科で指導を受けましょう)
3. ブリッジや義歯の清掃(かかりつけ歯科で指導を受けましょう)

- せきををする練習(声門や軟口蓋の強化、たんの吐き出しの練習)
のどの奥からゴホン(エヘン)と意識的に強いせきや咳払いをする
- 唾液腺マッサージ
刺激部位: 口輪筋, 耳下腺, 顎下腺, 舌下腺
- 口すぼめ呼吸(肺機能強化、鼻腔を口腔と遮断する機能の強化)
口から30cm程度先の口ウソクを吹き消すようにゆっくり腹式呼吸を行う
- 頭部挙上訓練(飲み込みを強くする)
平らに寝て頭を持ち上げてつま先を見る訓練

お口のトレーニング

● 口腔周囲の運動 ● 発音訓練 ● 唾液腺マッサージ ● 嚥下反射促進 ● 咳ばらい訓練

機能面を強調した口腔ケア(機能的口腔ケア)

- 嚥下体操・深呼吸・発声訓練
- 頰を振らませ、引く(2~3回)
- 舌で左右の口角を触る(2~3回) 舌を出す・引く(2~3回)
- 空嚥下(嚥下反射促進: 飲み込む反射を促す訓練)
のどの軟骨を持ち上げるように数回動かすことで飲み込みを促す訓練
- 口腔周囲の運動
歯磨き前に頬・唇の上と下を、手のひら・指のほらを使ってグクッと圧を加える(あまり強すぎないようにして下さい)
- 人差指で左右の頬をゆっくり上から下、下から上と伸ばすようにマッサージ。

介護・療養中の口腔ケアに期待される効果

