

## 7つのプログラムで 口の機能向上!



田平 佳苗

摂食・嚥下障害看護  
認定看護師 副看護師長  
たひら かなえ

年をとると、口の状態に問題が生じやすくなります(口腔機能低下症)。全身の健康のためにも口の機能を保つことは大切です。元気な口で豊かな食事と健やかな生活、楽しい毎日を送るための7つのプログラムを紹介します。

### ①口の衛生状態の不良

- ・歯のブラッシングを1日2回以上、夜、寝る前にもしっかり行いましょう
- ・舌の汚れを丁寧に清掃しましょう
- ・入れ歯の汚れをしっかりと落としましょう



### ②口腔乾燥

- ・口をよく動かし、水分摂取やぶくぶくうがいを行いましょう
- ・唾液腺マッサージを1日3回行いましょう
- ・口の保湿剤を使用しましょう



#### 唾液腺マッサージ

じかせん ① 耳下腺マッサージ	がくかせん ② 顎下腺マッサージ	ぜっかせん ③ 舌下腺マッサージ
親指以外の4つの指を頬に当て、上の奥歯のあたりを後ろから前へ向かって、10回ゆっくりと回す。	親指を顎下の骨の内側の柔らかい部分に当て、耳の下から顎の下まで5か所ほどを、1か所につき5回ずつ押す。	両手の親指を挿入、顎の真下から舌を押し上げるようにグーッと10回押す。

### ③咬合力の低下

- ・入れ歯、むし歯、歯周病などの歯科治療を受け、咬み合わせをきちんと治しましょう
- ・干し芋、スルメイカ、ドライフルーツなど歯ごたえのあるものを食べましょう

### ④舌や唇の運動機能の低下

- ・早口言葉や滑舌の練習で、舌や唇を素早くしっかり大きく動かしましょう
- ・友人や家族とおしゃべりする機会を増やしましょう



### ⑤舌の筋力低下

- ・舌の筋力を鍛える頬の運動をしましょう
- ・舌の筋力を鍛える器具を使用しましょう(ペコぱんだ)

舌の筋力を鍛える頬の運動



舌で頬を押す(右・左)

### ⑥咀嚼機能低下

- ・入れ歯、むし歯、歯周病などの歯科治療を受け、咀嚼機能を改善しましょう
- ・咀嚼の訓練や、1回につき20~30回噛むなどの食べ方の工夫をしましょう
- ・咀嚼機能にあった食事の工夫をしましょう



1回につき **20~30回** 噛もう!!

### ⑦飲み込みの機能の低下

- ・飲み込みの力を鍛えましょう(おでこ体操など)
- ・呼吸の力を鍛えましょう



吹き戻して訓練

#### おでこ体操

- ① おへそをのぞき込むように下を向きます。
- ② おでこに手のひらの下部(手根部)を当てます。
- ③ おでこで手で押し合いっこをします。(のど仏がぐっと上がるように)
- ④ 押し合った状態で、5秒間キープします。



**5~10回が  
目安!**



手根部



7つのプログラムの他に、栄養バランスの良い食事や適度な運動を心がけましょう。気になることは、かかりつけの医師に相談しましょう。

# くす通信

第232号  
2020年6月1日

国立病院機構熊本医療センター 発行

歯科口腔外科より

## 「口腔機能低下症」とは?

摂食・嚥下障害看護認定看護師より

## 7つのプログラムで 口の機能向上!



6月

#### 「くす(樟)」の由来について

くす(樟)は常緑の広葉樹で、熊本城内に多く見られます。種々の精油成分を含み、良い香りがします。樟脳をはじめ色々な薬用成分が抽出されるなど有用な薬用樹でもあります。

また、くすし(薬師)とは、医師のことを指し、くすしぶみ(薬師書)は医術に関する書物のことを言います。

本誌はこの「くす」にあやかり、健康な生活を送るために情報を提供しております。お気軽にお読み下さい。

# 「口腔機能低下症」 とは？

歯科口腔外科医師  
なかお みふみ  
中尾 美文



最近「かつ舌が悪くなった」「食事中にせき込むようになった」「食べこぼしが増えてきた」等の症状はありませんか？これらの症状は、加齢による衰えではなく「**口腔の機能が低下した状態**」と考えられます。この状態を放置し、適切な治療を行わないと、全身の健康を損なうことにつながるため、簡単に見過ごしてはいけません。

口腔の機能が低下する原因は、歯の喪失や口腔周囲の筋肉萎縮による筋力の低下です。虫歯や歯周病等により歯を失うと、柔らかい食べ物を好むようになり、口腔周囲の筋肉を使わなくなります。そうすると、食べ物を噛む力が弱くなり、硬い食べ物が食べにくくなります。また、舌の力が弱まると、かつ舌が悪くなったり、食べ物を上手に喉まで送り込むことができず、食事中にせき込むことが増えたりします。更に、口唇や頬の力が弱くなると、食べこぼしが増え、食べ物が口の中に溜まりやすくなります。

これらの口腔の症状は歯科医院にて**表1**の検査を行い、「**口腔機能低下症**」と診断される可能性があります。口腔機能低下症が進行すると、食べ物を口から摂ることが難しくなり、食欲低下や低栄養状態につながります。全身の筋肉が萎縮したり、骨粗しょう症や誤嚥性肺炎等の疾患を併発したりして、最終的に寝たきり状態に陥る可能性があります。

表1

- |               |              |
|---------------|--------------|
| ① 口の衛生状態の不良   | ⑤ 舌の筋力低下     |
| ② 口腔乾燥        | ⑥ 咀嚼機能低下     |
| ③ 咬合力の低下      | ⑦ 飲み込みの機能の低下 |
| ④ 舌や唇の運動機能の低下 |              |



このような状態にならないよう、口腔の機能低下を予防し、早期に治療することが重要です。予防法としては、まず歯を失わないようにしなければいけません。毎日きちんと口腔清掃を行い、定期的に歯科医院で虫歯や歯周病のチェックをしてもらいましょう。歯を失っても、入れ歯等を装着してきちんと噛めるようにしておくことが大事です。また、日頃からたくさん会話をしてよく口腔を動かし、栄養バランスが整った噛み応えのある食べ物をしっかり噛んで、口腔周囲の筋肉を鍛えるようにしてください。いずれにしても早期治療により症状を悪化させないことが肝要です。

口腔は身体の一部であり「食べる」「話す」「笑う」等、生命の維持や表情をつくる器官としてQOL(生活の質)に関わる大切な役割を担っています。今後の人生をいかに充実させ楽しく過ごすかということは、口腔の機能をどれだけ維持できるかにかかっているといっても過言ではありません。「8020運動」という言葉がありますが、これからは歯の数だけではなく、口腔の機能をしっかりと維持・向上させ、健康寿命を延ばしていきましょう。

## 歯科口腔外科の紹介

当院の歯科口腔外科は、日本口腔外科学会の准研修施設に認定されており、一般歯科では困難な抜歯や口腔腫瘍、外傷や炎症等の口腔外科疾患を中心に診療をしています。歯科治療恐怖症や、リスクが高い患者さまに対しては、全身麻酔法だけでなく、静脈鎮静法での処置も行っています。他科入院の患者さまに対しては、周術期（手術前後・化学療法・放射線療法）の患者さまの口腔機能管理を行い、歯科衛生士による専門的な口腔ケアの指導も行っています。また、他科の医師や専門スタッフとのチーム医療も積極的に行っており、入院患者さまの摂食嚥下機能の回復のために力を注いだり、緩和ケア患者さまの口腔内管理等も行っています。



## 国立病院機構熊本医療センター

- 診察日 月曜日～金曜日
  - 休診日 土・日曜日及び祝日  
年末年始（12月29日～翌年1月3日）
  - 受付時間 8：15～11：00
- 〒860-0008 熊本市中央区二の丸1-5  
TEL 096(353)6501(代表)  
FAX 096(325)2519  
H P <https://kumamoto.hosp.go.jp/>

※ 形成外科のみ受付は、水曜日以外の13:30～16:30となります。

※ 一部の科では、午後に予約診療を行っていますが、新患、予約のない方の午後診療は行っておりません。急患はいつでも受診できます。