

**仙台市  
介護予防口腔機能向上プログラム  
～ガイドラインとその手引き～**

**仙台市介護予防口腔プログラム改訂ワーキング  
平成 28 年 12 月**

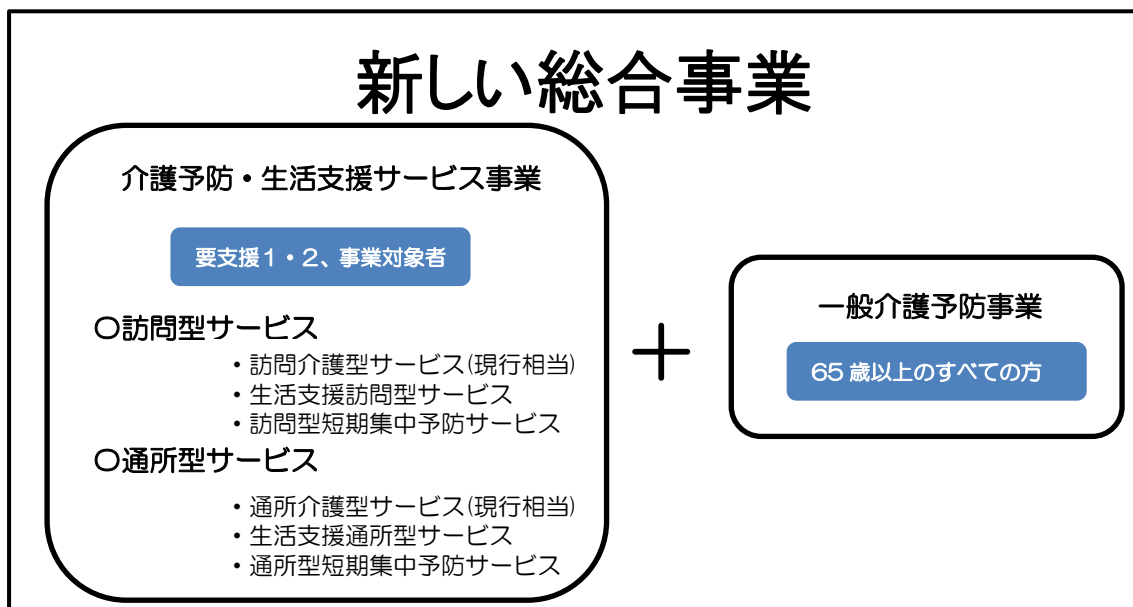
(ワーキングで作成した資料を一部加工して掲載)

# 目次

I	介護予防・日常生活支援総合事業の概要	P1～P4
1	「元気応援教室(通所型短期集中予防サービス)」について	
(1)	事業の基本的考え方	
(2)	事業内容	
2	「元気応援教室」における口腔機能向上プログラムについて	
(1)	口腔機能向上プログラムの基本的考え方	
(2)	口腔機能向上プログラム実施回数	
(3)	実施者	
II	介護予防における口腔機能の維持向上の重要性	P5～P7
1	口腔機能と健康長寿	
(1)	人らしく生きることを支える「口腔機能」	
(2)	口腔機能低下が招く「フレイル」の危険	
(3)	ゆっくり味わって食べる習慣は「健康の礎」	
(4)	口腔疾患と健康	
2	口腔機能の維持向上の意義について	
(1)	器質的口腔ケア(口腔清掃)	
(2)	機能的口腔ケア(口腔体操)	
III	口腔機能向上プログラムのポイント	P8～P22
1	アセスメント	
(1)	実施者	
(2)	アセスメント・アンケート	
(3)	実施方法	
2	プログラム内容例	
(1)	講話内容	
(2)	口腔体操	
IV	事業実施のポイント	P23
1	参加者の口腔機能維持・持向上の意識の継続性	
2	歯科医療機関の役割	
V	歯科保健お役立ち情報	P24

## I 介護予防・日常生活支援総合事業の概要

新しい総合事業は、65歳以上の高齢者を対象に、市町村が中心となって介護予防と自立支援を目的に実施するものです。いつまでも元気で楽しく、住み慣れた地域で暮らし続けられるよう、地域の支え合いや、さまざまなサービスで高齢者を支えるとともに、高齢者自らが社会に参加できる様にする事で、介護予防を進めていきます。新しい総合事業は、要支援1・2の方、65歳以上で豊齢力チェックリストにより「事業対象者」と判定された方が利用できる「介護予防・生活支援サービス事業」と、65歳以上のすべての方が利用できる「一般介護予防事業」で構成されます。



### 1 「元気応援教室(通所型短期集中予防サービス)」について

「元気応援教室(通所型短期集中予防サービス)」は、要介護のリスクが高いと思われる生活機能が低下した高齢者を対象に、生活機能の維持や向上を図ることを目的とした事業です。保健・医療の専門職などが、運動器機能向上を中心に口腔機能向上、栄養改善等の複合プログラムを短期集中で提供します。

また、教室終了後もセルフケアを継続することで生活機能を維持し、住み慣れた地域の中での活動につながるように支援していきます。そのため、教室では個々人が自主的・継続的に介護予防に取り組めるような内容をプログラムに盛り込む等、セルフケアに向けた動機づけや学習を行います。

## (1) 事業の基本的考え方

仙台市では平成 18 年度から、通所型介護予防事業(二次予防事業)として運動器機能向上プログラム及び口腔機能向上プログラムからなる「元気応援教室」を実施してきました。教室終了後の地域での受け皿不足等の課題はありましたが、教室参加者には教室終了時に、一定程度の機能改善実績が認められました。

そこで、平成 29 年度からの介護予防・日常生活支援総合事業において、同事業を通所型短期集中予防サービスへと移行することとしました。教室期間はこれまで同様3カ月とし、これまで別々のプログラムとして行ってきた「運動器機能向上プログラム」と「口腔機能向上プログラム」を一つのプログラムとして、実施することとしました。

### ① 参加者の目標を明確に設定

参加者が日常生活で必要とする生活機能の維持、向上を図ることが目標となる事業です。参加者が事業の目的や内容を理解し、具体的な生活上の目標を設定できるよう支援します。

### ② 教室終了後の継続性に配慮したアプローチ

参加者に日常生活において自主的、継続的に介護予防(セルフケア)に取り組むことの大切さや楽しさを知ってもらうことで、教室終了後も参加者が継続して介護予防に取り組む意欲を高めるように努めます。

### ③ 他機関との連携

仙台市及び地域包括支援センターをはじめとした関係機関と必要な連携を図ることで、事業の円滑な実施に努め、さらにその後も住み慣れた地域社会の中で参加者が活動できるように努めます。

## (2) 事業内容

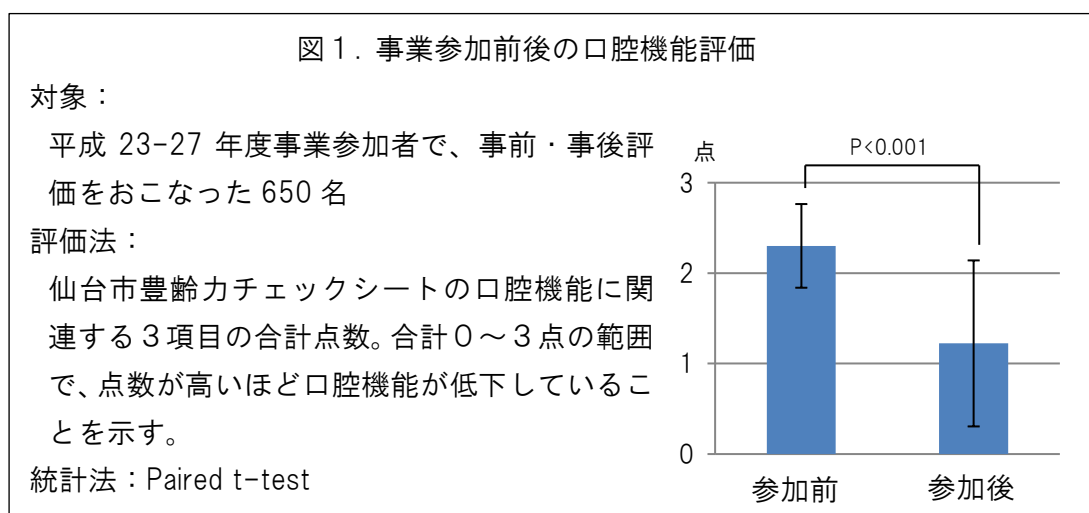
生活機能を維持・向上するための運動器機能向上や栄養改善及び口腔機能向上等の複合的プログラムに沿って実施します。

- ① 対象者 要支援該当者及び基本チェックリスト該当者で、地域包括支援センターが実施する介護予防ケアマネジメントを希望し、介護予防ケアマネジメントにより、教室参加が適当であると判断された者。教室期間 3カ月
- ② 教室回数 20 回(2回/週)コース または 12 回(1回/週)コース
- ③ 実施主体 仙台市 事業所委託

## 2 「元気応援教室」における口腔機能向上プログラムについて

### (1) 口腔機能向上プログラムの基本的考え方

仙台市では、平成 18 年度から「元気応援教室」の一環として口腔機能向上プログラムを実施してきました。その中で、平成 23 年度から平成 27 年度の間に教室に参加し、事前・事後評価をおこなった 650 名の口腔機能について解析をおこなった結果、事業参加前後の口腔機能改善率は 46.9%であり、良好な改善実績がありました(図1)。平成 29 年度から開始される「元気応援教室」での口腔機能向上プログラムでは、運動器機能向上プログラムとの複合型として実施することとなりました。このことにより、これまで行ってきた個人指導から集団指導へと移行するため、これまでよりも一層セルフチェック・セルフケアの理解・習得・継続ができるようなプログラムを行う必要があります。



### (2) 口腔機能向上プログラム実施回数

20 回コース ⇒ 3～4回（集団指導） 1回 30 分～1時間程度  
12 回コース ⇒ 2回（集団指導） 1回 30 分～1 時間程度  
（ただし、上限回数をこえての実施を妨げるものではない。）  
口腔体操(5～10 分程度)をコースの回数の半分以上実施する。

### (3) 実施者

歯科医師、歯科衛生士、言語聴覚士または看護師

なお、プログラムの内容については、参加者の事前アセスメントの結果や年齢、地域性等を考慮したうえで、ガイドラインを参考に、各事業所で媒体など創意工夫の上実施ください。

#### ◇参考◇

歯科医師が確保できない場合の相談先

仙台歯科医師会

〒980-0803

仙台市青葉区国分町1-5-1

TEL 022-225-4748 FAX 022-225-4794

URL <http://s-da.or.jp/>

#### ◇参考◇

歯科衛生士が確保できない場合の相談先

宮城県歯科衛生士会

〒980-0803

仙台市青葉区国分町1-5-1 宮城県歯科医師会館内

E-mail: [mdha@eagle.ocn.ne.jp](mailto:mdha@eagle.ocn.ne.jp)

FAX 022-221-2883 (TEL 022-221-2883)

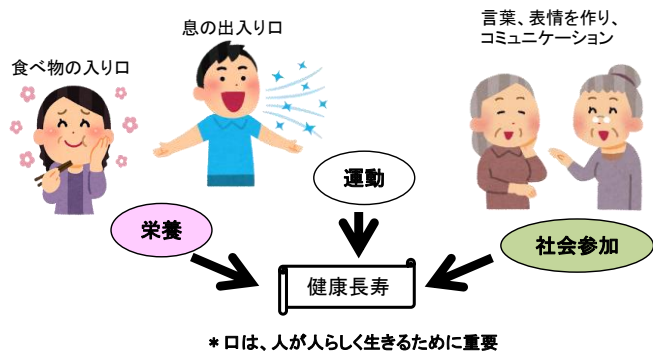
\*ご連絡は、Fax かメールでお願いします。

## Ⅱ 介護予防における口腔機能の維持向上の重要性

### 1 口腔機能と健康長寿

#### (1) 人らしく生きることを支える「口腔機能」

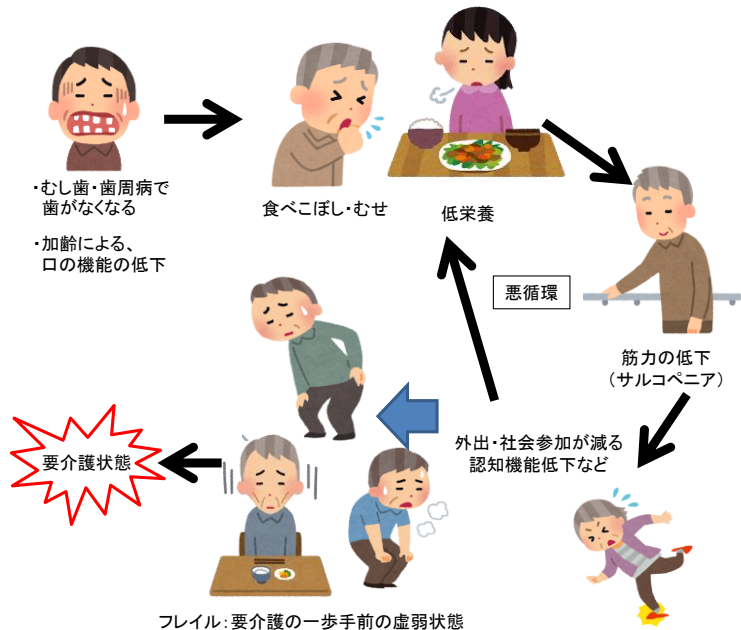
栄養、運動、社会参加は、健康長寿の 3 本の柱と言われます。十分な栄養がとれ、自由に歩くことができ、社会との豊かな関わりを続けてこそ、健やかに年を重ね、生涯豊かな人生を楽しむことができます。口(口腔)は食べもの(栄養)の入口、息(呼気、吸気)の出入口で、口の機能は生命と直結しています。言葉を話したり、さまざまな表情を作ったりと、社会参加に不可欠なコミュニケーションにも、口の働きが欠かせません。口は人が人らしく生きるための重要な機能を担っています。



#### (2) 口腔機能低下が招く「フレイル」の危険

固い食べものを噛み砕く(咀嚼)には歯が必要です。乾いた食べものを飲み込む(嚥下)には十分な量の唾液を出す唾液腺の働きが必要です。口やあご、喉、舌の筋肉の量が減れば、噛む力や飲み込む力が減り、食べこぼしやむせが起きやすくなります。これらの口の構造のどの部分が損なわれても、口の機能は低下し食べられる食品が減り、栄養のバランスや量が損なわれ、低栄養の危険が高まります。

低栄養は全身の筋肉量を低下させます(サルコペニア)。歩みが遅くなり、外出や社会参加の機会が減り、食が細くなれば、さらにサルコペニアが進みます。この悪循環で衰弱した状態が「フレイル」で、フレイルは要介護状態の一手前です。フレイルや、さらに進んで要介護状態に陥ることを予防するには、口の健康を保ち機能を維持し、低栄養を予防する必要があります。



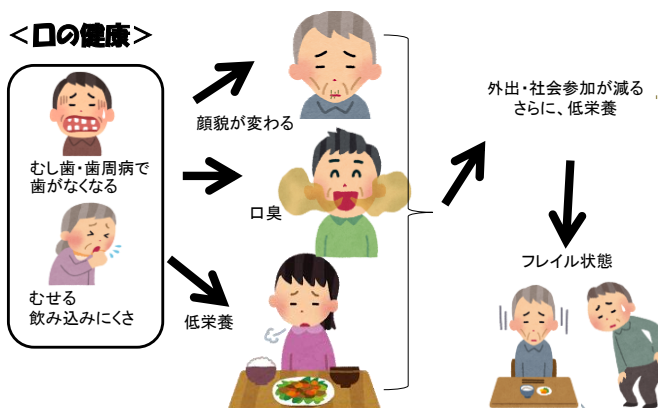
### (3) ゆっくり味わって食べる習慣は「健康の礎」

口は食べものを体に取り込む入口で、食べものを噛み切り、細かく砕き、唾液と混ぜ合わせ、飲み込める状態へと変化させていきます。この過程で食べものから出てくる成分を味や風味として感じたり、歯ざわり・舌ざわりなどの食感や食べものの温度を感じるのも口の働きです。さまざまな感覚を使って、おいしさを感じとっています。

食べものをおいしく味わっている間に、体中でさまざまな変化が始まります。口では唾液が分泌され、胃では食べものの受け入れに備えて緊張を緩め、胃酸の分泌を始めます。血糖値の上昇に備えてインスリンの分泌も増加します。食事を楽しんでいるうちに代謝が活発になるので食後すぐに体温が上がり、また食べようとする行動を抑えるホルモンが増えるので腹八分目で食事を終えることができます。

ゆっくり味わって食べることは、健康な生活の礎となる生活習慣です。

### (4) 口腔疾患と健康



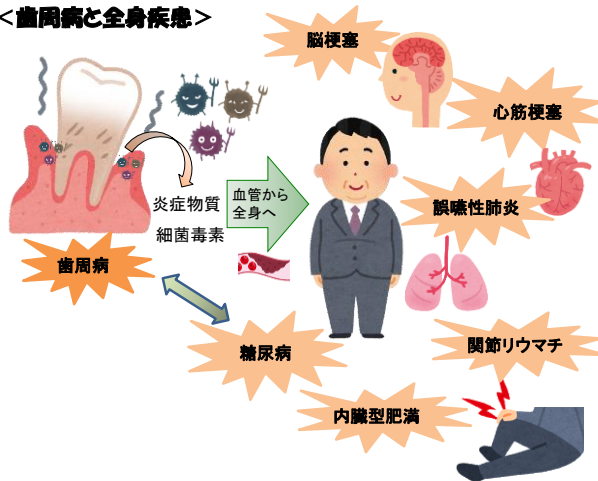
口の健康が損なわれることの悪影響は、低栄養ばかりではありません。むし歯(う蝕)や歯をなくして顔つきが変わったり、歯周病で口臭が強ければ、人付き合いにも支障をきたします。

口が不潔になり、細菌数が増えれば、誤嚥から気道が感染する危険が高まります。体力が低下した高齢者では、誤嚥性肺炎により生命すら脅かされかねません。

歯周病は、歯を支える組織の炎症が、年単位の長い経過で進む病気です。炎症が起きれば歯みがきや食事のときに歯ぐきから出血することが多くなります。歯ぐきから出血すると、炎症の原因である細菌や細菌が出す毒素、さらには炎症の部分で作られるさまざまな物質が、歯ぐきの血管から全身に運ばれ、動脈硬化を起こしやすくなります。歯周病のある人では心筋梗塞や脳梗塞の危険が高いのは、このためです。糖尿病は歯周病を悪化させますが、歯周病があることで糖尿病が悪化することも知られるようになりました。また、内臓型肥満や関節リウマチとも関連があることがわかっています。

口の病気(口腔疾患)の予防は、口の機能を維持するばかりでなく、健康や生活の質(QOL)を維持するためにも重要なのです。

#### <歯周病と全身疾患>





## 2 口腔機能の維持向上の意義について

健全な「口腔機能」は高齢者の QOL と深いかかわりを持っており、これを維持・向上することは栄養や筋力の向上を通じた転倒防止、閉じこもり等の予防だけでなく、気道感染予防等にもつながってきます。口腔機能を健やかに保つために、器質的口腔ケア(口腔清掃)と機能的口腔ケア(口腔体操)の取り組みを継続することが大切です。

### (1) 器質的口腔ケア(口腔清掃)

口腔を清潔に保つことは、むし歯・歯周病・気道感染(誤嚥性肺炎やインフルエンザなど)の予防に必要とされています。さらに、口腔機能を維持・向上させる上でも重要であり、自分の口腔内の観察や口腔清掃方法のポイントなどを習得することが大切です。

#### ① 自分の口の中に関心を持つ (セルフチェック)

口の中を自己観察する力を身に付けることで、自分の口腔への関心を高め、口腔機能低下の予防に向けた歯科保健行動をとることができるようになります。

#### ② 効果的な口腔清掃の習得 (セルフケア)

口腔清掃は自己流になりがちなため、その方法が良好であるとは限りません。口腔機能の維持向上に効果的な口腔ケアの方法についての習得も課題となってきます。

#### ③ かかりつけ歯科医への定期受診 (プロフェッショナルケア)

口腔内の異常を感じた時だけでなく、かかりつけ歯科医を持って定期健診や口腔衛生指導を受けることは大切です。専門家の視点から個人の口腔内状態の変化が確認でき、その状態に合わせた口腔清掃法を習得することができます。

### (2) 機能的口腔ケア (口腔体操)

高齢者は四肢の筋肉や体力などの身体機能と同様に、摂食・嚥下機能も低下しがちです。口腔機能低下を防ぐために、口腔体操を行うことが必要です。

#### ① 自分の口腔機能の状態を知る (セルフチェック)

日常生活の中で、「粉薬が飲みにくくなった」「お茶を飲むときむせやすい」など、口腔機能の低下が疑われる自覚症状がないかどうかについての気づきを促します。

#### ② 口腔体操の継続 (セルフケア)

時間をかけずに手軽にできる口腔体操を行うことで、口腔機能の低下を防ぐことができます。継続的に行うことで効果が期待できるので、口腔体操の必要性和重要性についての理解や効果の実感が重要です。自主的な取り組みの継続は難しく、毎日の生活の中で継続していけるように、しっかりとした動機づけを行うことが求められます。

### Ⅲ 口腔機能向上プログラムのポイント

- 「元気応援教室」における口腔機能向上に関するプログラムの実施回数(目安)

	20回コース	12回コース
歯科講話	3～4回	2回
口腔体操	10回以上	6回以上

- 口腔機能向上プログラムスケジュール(例)

	20回コース	12回コース
1	事前アセスメント (運動講話)	事前アセスメント (運動講話)
2	体 (栄養講話)	体 (栄養講話)
3	歯講*1 体	歯講*1 体
4	体	
5		歯講*2+3 セルフ 体
6	体	体
7		
8	歯講*2 セルフ 体	体
9		体
10	体	
11		体
12	体	事後アセスメント セルフ
13		/
14	歯講*3 セルフ 体	
15		
16	体	
17		
18	体	
19		
20	事後アセスメント セルフ	

歯講\*1 : 「口腔機能の大切さ」「セルフチェック方法」(資料2、4-1、4-2)

歯講\*2 : 「歯周病と全身疾患」「口腔清掃」(資料5、6)

歯講\*3 : 「口腔ケアとかかりつけ歯科医」「食生活アドバイス」(資料3-1、3-2、7) 等

体 : 口腔体操

セルフ : セルフチェックシート確認 中盤と最後にチェックし、継続性を確認

## 1 アセスメント

口腔機能の向上を図るには、まず自分の口の状態を知ることが大切です。

口腔機能向上プログラムでは、豊齢力チェックリストの口腔3項目の他に、飲み込みの障害（嚥下障害）に関する3種のスクリーニング検査（「ごっくんテスト」、「パタカテスト」と「空ぶくぶくうがいテスト」）と舌や歯、入れ歯の清潔さの評価を行います。問題が見つかった場合には、正確な診断や正しい対応のアドバイスを受けるために、歯科医院の受診を勧めてください。

初回と最終回にアセスメントを実施し、参加者の状況を把握します。さらに最終回のアセスメントでは、セルフケアの取り組み状況や改善の有無を確認します。

### (1) 実施者

歯科医師・歯科衛生士・言語聴覚士または看護師

### (2) アセスメント・アンケート

「元気応援教室 事前・事後アセスメント票」（様式1）

「元気応援教室 事前・事後アンケート」（様式2）

### (3) 実施方法

#### a. 豊齢力チェックリスト（基本チェックリスト）（口腔3項目評価）

- ① [第13問] 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか
- ② [第14問] お茶や汁物等でむせることがありますか
- ③ [第15問] 口の渇きが気になりますか

第13問は食べものを噛み砕く（咀嚼）機能、第14問は飲み込む（嚥下）機能、第15問は唾液を出す（唾液分泌）機能の低下を評価する質問です。

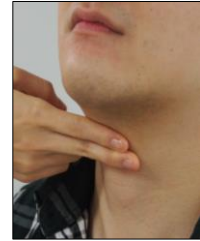
#### b. 口腔アセスメント（5項目を評価）

##### ① 反復唾液嚥下テスト:RSST（ごっくんテスト）（資料1を参照）

30秒間にできる飲み込みの回数を調べるテストです。テストをする人（実施者）と受ける人（参加者）の二人一組で行います。実施者は、参加者の喉ぼとけ（喉頭隆起）のあたりに自分の指をあてがい、30秒間参加者に自分の唾液を繰り返し飲み込んでもらいます。水などは使わないでください。飲み込みが始まると「喉ぼとけ」が大きくもち上がり、飲み込みが終わると同時に元の位置に戻るのを触知できます。この「喉ぼとけ」の上下運動の回数を数えてください。膨らみが十分にもち上がらなければ、1回と数えません。3回以上であれば正常と判断します。



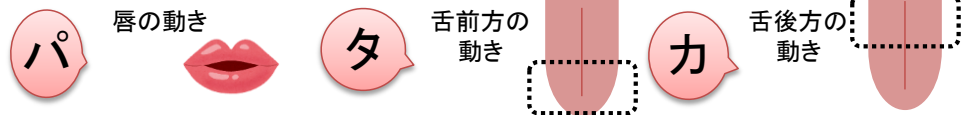
30秒間数える間に、できるだけ“ごっくん”と  
つばを飲みこんで下さい！何回できまか？  
のどぼとけが、3～4cm上がって下がり  
終わったら1回です！



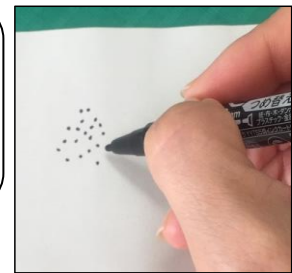
その他 参考媒体:動画 (日本歯科医師会のホームページ: 8020 日歯 TV の  
「高齢期 摂食・嚥下(後編)」)

② オーラルディアドコキネシス (パタカテスト) (資料1を参照)

パ、タ、カのいずれか1音を連続して発音させ、10秒間に発音できる回数を調べるテストです。実施者は10秒間を計ってください。参加者にはパ、パ、パ、・・・と同じ音をできるだけ素早く繰り返して発音してもらいます。息継ぎをしても良いことを、必ず伝えてください。1回発音されるたびにマジックで紙に点を打ち、10秒が過ぎたところで点の数を数えます。電卓のメモリー機能を用いて数えてもよいでしょう。その数を10で割った1秒あたりの回数が、テストの成績です。年齢や性別の基準値も示されていますが、4回以上であれば正常と判断して良いでしょう。本来は発音(構音)のテストですが、パは唇、タは舌の先の方、カは舌の根元の方が動いて出る音ですので、飲み込みに必要な唇や舌の動きの良し悪しを間接的に評価できます。



10秒間数える間に、パとタとカがそれぞれ何  
回言えるか数えます！  
はっきりと、たくさん発音してね♪  
回数は言い終わった後にまとめて数えます。



健常者(60歳以上)の測定値: 1秒あたり4～7回

③ 頬のふくらまし (空ぶくぶくうがいテスト) (資料1を参照)

うがいには、唇を閉じて左右の頬を交互に膨らませ、口の中を洗う「ぶくぶくうがい」と、頭を後ろに反らせて口を開き、息を吐きながら喉を洗う「がらがらうがい」があります。空ぶくぶくうがいテストは前者であり、水を使わず、口に溜めた息で左右の頬を交互に膨らませるものです。口から空気が漏れずに頬が十分に膨らめば正常と判断し、3段階で評価します。唇や口と喉の間が閉じられるか(口唇閉鎖、舌口蓋閉鎖)を評価します。



口の中に空気をためて、左右の頬を順番にふくらませてみよう。  
息がもれたらやり直し！

3段階で評価します。

① 左右十分可能

頬を何度もふくらますことができる。

② 不十分

頬のふくらましが小さい。

1、2回しかふくらますことができない。

③ できない

唇を閉じることができない。頬をふくらますことができない。



④ 舌の汚れ (資料2を参照)

実施者が舌を診て表面の苔のような汚れ(舌苔)を3段階で評価します。この時、舌の参考写真を参考にすると、基準のばらつきが少なくなります。

舌の汚れ

<なし・少量>



汚れがないか、一部に少量の汚れがある

<中程度>



広い範囲に、白、黄色、褐色等の汚れあり

<多量>



ほぼ全体が厚い汚れに覆われている

⑤ 歯または義歯の汚れ (資料2を参照)

実施者が口腔内を診て、口の中の食べものの残り(食物残渣)や汚れ(プラーク、歯石)を3段階で評価します。

歯の汚れ

<なし・少量>



汚れがないか、一部の歯に少量の汚れがある

<中程度>



全体に少量の汚れがある

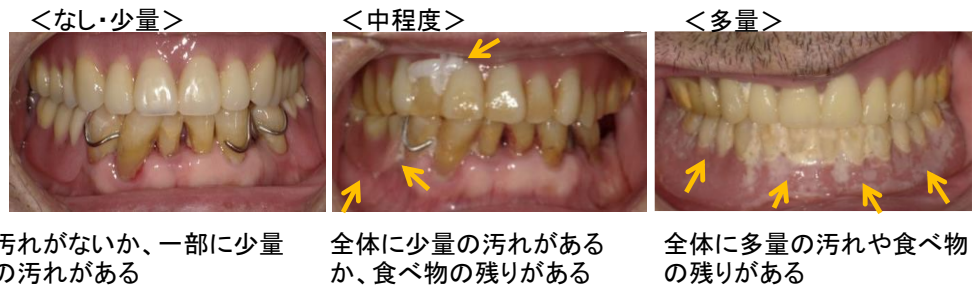
<多量>



全体に多量の汚れや食べ物の残りがある

\* 歯に似た色の汚れは見分けがつきにくいものです。歯ぐきが赤く腫れている場合は、汚れがないかよく確かめます。

義歯の汚れ



\*アセスメントにおける留意点

- ・「反復唾液嚥下テスト」、「パタカテスト」の結果で、資料1記載の健常者の値と比較して回数が極端に多い、少ないなど明らかに違っている場合は、実施者が再検査してください。
- ・事前と事後アセスメントは可能な限り同一の実施者が行き、事業実施前後の基準のばらつきを最小限にするよう努めてください。

c. 元気応援教室 事前・事後アンケート (様式2)

口腔に関する問診項目としては、以下の3つです。

- ① [第4問] 早食いですか。  
他の人(家族・友達等)と比べて遅いか早いかを判断してください。

- ② [第5問] 昨日食べた食品目の番号に○をつけてください。

資料3-1より

資料3-1を参照ください。

それぞれの食品目の食品を一つでも食べていれば、番号に○をつけ、最後に○の数を数えていただき右の合計欄にご記入ください。

**“フレイル” 予防はまず食事からチェック!** 資料3-1

低栄養になると体重が減少し筋力が弱まって骨折しやすくなったり、抵抗力が低下して病気にかかりやすくなってしまいます。毎日10品目の食品群を食べると適切なリスクが低くると報告されています。

**昨日は何品目食べましたか?**

① 肉	② 魚介	③ 卵
④ 牛乳・乳製品	⑤ 大豆製品	⑥ 海藻
⑦ いも	⑧ 果物	⑨ 油脂
⑩ 緑黄色野菜		

**注意**  
同じ食品は1日何回食べても1品目ですよ!  
市販の惣菜や外食の時は分かるものだけ数えましょう!

**量より、種類をたくさん摂ることが大切です。**

- ③ [第6問] 歯医者さんで定期健診を受けていますか。

「痛くなったら行く歯医者さん」ではなく、「痛くなくても定期健診に行っている歯医者さん」

ん」があるかどうかを判断してください。

## 2 プログラム内容 例

### (1) 講話内容

	歯科講話内容	参考資料
歯科講話 1回目	① 口腔機能の大切さ (25分) a.口から食べることの重要性 フレイルと口腔機能低下との関連 b.口腔ケアと誤嚥性肺炎 嚥むことの大切さ	P5, 6 & 資料4-1 P14,15 & 資料4-2
	② セルフチェック方法 (5分) 口腔内状態の把握 今日の健康チェックシート配布	P15 & 資料2 様式3
歯科講話 2回目	① 歯周病と全身疾患 (20分) 口の健康 歯周病と全身疾患	P6 & 資料5
	② 口腔清掃 (10分) 歯・舌・入れ歯の清掃法について 今日の健康チェックシート確認・助言	P16, 17, 18 & 資料2, 6 様式3
歯科講話 3回目	① 口腔ケアとかかりつけ歯科医 a.口腔機能の維持のために必要なこと b.かかりつけ歯科医(定期健診)の重要性	P18, 19 & 資料7
	② 食生活アドバイス 今日の健康チェックシート確認・助言	P19 & 資料3-1, 3-2 様式3

★今日の健康チェックシート（様式3）は、セルフチェック・セルフケアの習得や継続を目的とし、その動機付けのために使用すると効果的です。

参考媒体 V. 歯科保健お役立ち情報 を参照





# 歯科講話 1 回目 内容

\* 資料にはそれぞれ「説明書き」を添付して  
ますので、そちらもご参照いただけます。

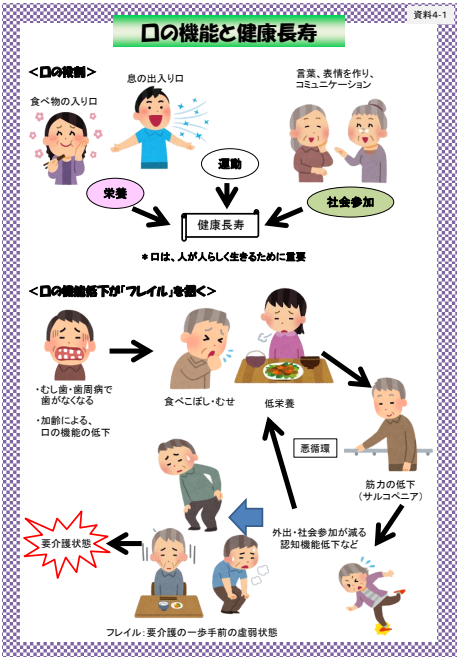
## ① 口腔機能の大切さ

a. 口から食べることの重要性  
フレイルと口腔機能低下との関連  
(p5, 6 & 資料4-1)



口腔機能の低下がフレイルを招くことを理解  
してもらい、口腔機能維持の重要性を伝える。

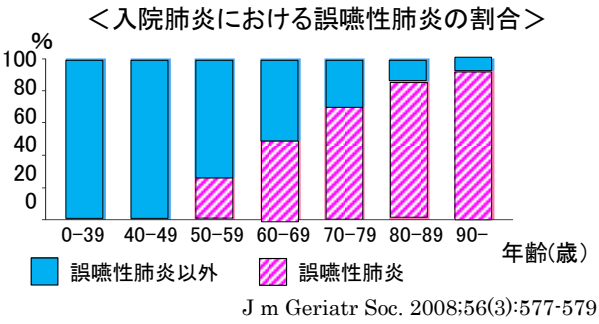
資料4-1



## b. 口腔ケアと誤嚥性肺炎、嚙むことの大切さ (資料 4-2)

< 誤嚥性肺炎って? >

口の機能が低下し「むせ」や「飲み込みにくさ」が出てくると、口の中の汚れが唾液と一緒に肺に入ってしまいます。この時、口の中に汚れがたくさん残っていると、多くの細菌も一緒に肺に入ることにより、肺炎を起こしてしまいます。これを誤嚥性肺炎といいます。近年、高齢者の死亡原因で肺炎の割合が高くなってきており、年齢が上がるほど誤嚥性肺炎に罹患する人が増加しています。そのため、口の中を清潔に保ち、かつ口の機能低下を予防するためにも、今のうちから「歯みがき、入れ歯の掃除」や「口の筋トレ」を継続することが重要になってきます。



下を予防するためにも、今のうちから「歯みがき、入れ歯の掃除」や「口の筋トレ」を継続することが重要になってきます。

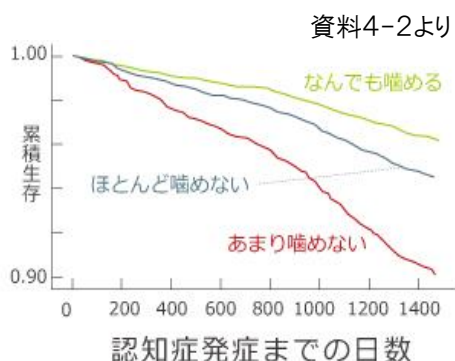
< 嚙むことは体にいい >

「嚙むこと」には、様々な体にいい効果があります。嚙むことで唾液が出やすくなり、むし歯・歯周病・口臭の予防効果があります。また、よく嚙んで食べ物を味わうことで味覚が刺激され、味覚の低下を予防することもできます。さらに、満腹中枢が刺激され肥満を予防できたり、口の周りの筋肉が発達し顔の引き締まりや言葉の発音がよくなり、若々しさを保てま

す。口のまわりだけでなく、噛むことで消化酵素の分泌がよくなり胃腸の働きをよくする効果も期待できます。

右のグラフ(資料4-2)は、噛むことと認知症との関係を示したものです。よく噛める人ほど、認知症になりにくいことがわかります。

「よく噛むためには」どうしたらいいかを具体的に箇条書きにしたので、紹介の参考にして下さい。具体的にどうすればいいかの話をする、日常生活に取り入れやすくなります。



出典:平成22年 厚生労働科学研究 神奈川歯科大学

### <よく噛むためには>

資料 4-2 より

- ・一口、**30回** 噛むようにしましょう
- ・一口ごとに**箸を一度置く** と、よく噛む癖がつきやすいです
- ・一口の量を**少なく**してみましょう
- ・**薄味**にして野菜・ごはん本来の味を味わうように食べましょう
- ・**少し長めに**、食事の時間をとってみましょう



さらに、個々人に何か一つよく噛むための目標を考えてもらうのも、継続性を持たせるという意味ではよい動機づけになります。

「よく噛めない方」には、歯医者さんでむし歯を治療してもらったり、入れ歯を作製・調整することでよく噛めるようになることもありますので、かかりつけ歯科医の推奨も大切です。

## ② セルフチェック方法 (資料2)

資料2

正常・異常な舌・歯肉を識別できるようにし、自分の舌・歯肉の状態をセルフチェックし、自分の口の状態を把握できるようにする。

今日の健康チェックリスト(様式3)を配布し、家でチェックしてもらうことで、セルフチェックの習慣化を目指すようにしよう。



## 歯科講話2回目 内容

### ① 歯周病と全身疾患 (P6 & 資料5)

口の健康、歯周病と全身疾患



口腔清掃の必要性を伝えるため、口の健康と全身疾患の関係を伝える。

その他参照資料

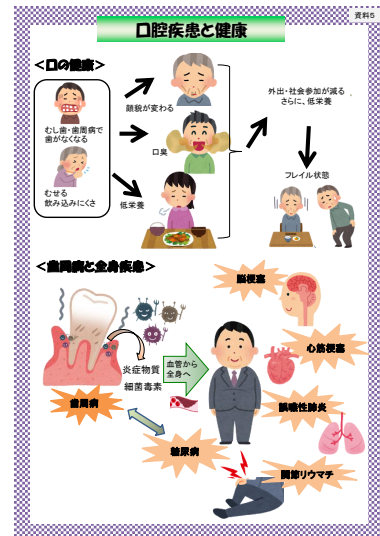
仙台市「成人歯科健診マニュアル」P1～3

仙台市歯と口の健康づくりマニュアル

検索



資料5



### ② 口腔清掃 (資料2, 6)

口腔清掃(歯・舌・入れ歯)について、資料6を用い説明してください。

- ・口腔アセスメントで、歯や舌、入れ歯の清潔さに問題があると評価された場合には、日々の生活で行う口腔清掃(口腔ケア)を改める必要があります。
- ・口の中の汚れは「食べかす」と思っている人が多いため、そうではなく「細菌の塊(プラーク)」であることを強調してください。

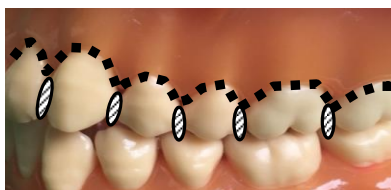
#### <歯のお掃除>

プラークの中の細菌が歯肉に炎症を引き起こし歯周病へと進行します。毎日歯みがきをしていても、歯ブラシをあてる場所が少しずれていることがあり、みがき残しがあることも少なくありません。「歯と歯ぐきの境目」や「歯と歯の間」は、みがき残しが特に多い場所です(資料2)。歯周病予防のために、きちんとプラークを取り除くことが大切であることを指導してください。また、入れ歯のバネのかかる歯も汚れが残りやすいので、その部分の歯ブラシの当て方も説明が必要です。資料2で汚れが残りやすい場所を説明し、その後資料6の写真を見ながら磨き方を指導すると効果的です。

資料2より



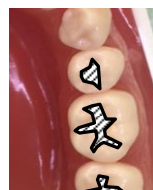
汚れの残りやすい場所はズバリここ！！



歯と歯ぐきの間



歯と歯の間



かみ合わせ



入れ歯のかかる歯

資料6より

### ・ 歯のお掃除



歯と歯ぐきの間  
に当てて、  
小刻みに、**20回ずつ**  
動かしましょう。



歯と歯の間は、  
**歯間ブラシ**を使って。



**抜けた歯の隣の歯**も丁寧に  
みがきましょう。

また、歯と歯の間は歯ブラシだけではきれいにならないため、糸ようじ(フロス)や歯間ブラシなどの歯間清掃用具を併用することが望ましいです。自己流の使い方ではうまく汚れを落とせないこともありますので、かかりつけ歯科医で指導を受けることをお勧めします。

歯ブラシの選び方(小さめで普通の硬さ)や力の入れ方(軽い力で小さく動かす)、歯みがき剤(むし歯予防にフッ化物入りが有効など)についても説明してください。

### <舌のお掃除>

歯科講話1回目で、舌の状態をセルフチェックできるように説明しています。それを踏まえて、舌の汚れが多い方は、歯ブラシや舌ブラシで時々舌を掃除すると口の中の細菌数が減ることを説明してください。



軟らかめの歯ブラシ、  
または舌専用のブラシで  
奥から前に向かって、  
**やさしく** こすりましょう。

舌の表面の汚れはほとんどが細菌であることを理解してもらい、それが口臭の原因や口の中の細菌数を増やす原因となるため、舌の汚れが多い人では掃除が必要です。軟らかめの歯ブラシまたは舌専用のブラシで軽くみがくことが大切です。強すぎないように注意してください。

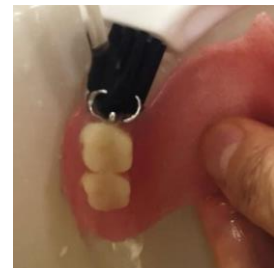
### <入れ歯のお掃除>

入れ歯の汚れも口臭や誤嚥性肺炎の原因となるため、毎日掃除が必要です。汚れのつきやすいところは、基本的に自分の歯と同じ場所ですが、それに加えて、自分の歯にかかる金属の部分や入れ歯の内面も掃除が必要となります。夜寝る時は入れ歯をはずし水の中に入れておくといいでしょう。入れ歯洗浄剤の使用も効果的です。(入れ歯洗浄剤は種類によって使用法が異なるので使用説明書を読んで正しく使用するよう指導が必要です)

**流水** の下でこすると、  
汚れもよく流れます



**バネの部分** を丁寧に



\*最適な口腔ケアの方法は一人一人異なります。適切な清掃習慣が身に付くまで、専門的な指導を受けることが大切です。腕や指の筋力が低下し、器用な動きができなくなった場合などは、専門的な口腔ケアを定期的に受ける必要があります。かかりつけ歯科医とご相談頂くよう、お勧めします。

\*この時、今日の健康チェックシート（様式3）で歯磨き習慣・義歯清掃習慣・口腔体操などを確認し、助言してください。→口腔ケア継続のモチベーションとなるように。

## 歯科講話3回目 内容

### ① 口腔ケアとかかりつけ歯科医

#### a. 口腔機能の維持のために必要なこと

よく咬むこと、歌うこと、早口言葉など（資料7）

歯科講話1, 2で口腔機能と全身との関連を説明し、口腔機能の大切さを理解してもらいました。

その口腔機能を低下させないために、どんなことをすればいいかを「資料7」を配布し、一つずつ具体的に説明してください。

#### ・口の体操をしましょう

口の体操は毎日継続して行うことで、効果が表れます。食事前など、時間を決めて行うとよいでしょう。

#### ・よく噛んでご飯を食べましょう

よく噛んでご飯を食べることで、様々な体にいい効果があります。

口腔機能を維持・向上することに加えて、認知症予防効果や、むし歯・歯周病予防、肥満予防、味覚の維持、口の周りの筋肉が引き締まることによる若返り効果などもあります。



#### ・お友達を作り、たくさんお話をしましょう

たくさん話すことにより、口の周りの筋肉群の筋力低下を予防することができます。早口言葉を言ってみたり、歌うことも効果的です。



#### ・ぶくぶくうがいを少し長めにしてみましょう

ぶくぶくうがいをいつもより長めにすることで、口唇や頬の筋肉が鍛えられ、筋力低下防止や見た目の若返り効果も期待できます。うがいは必ず毎日する行為なので、継続しやすいでしょう





b. かかりつけ歯科医(定期健診)

歯周病はひどくならないと痛くなりません。普段から、かかりつけ歯科医をもち定期的に歯や歯ぐき・みがき残しのチェック、口腔清掃指導などを受けていると、歯を失うことを予防できます。また、よく噛める人は認知症になりにくかったり、寿命が長いことも証明されています。健康寿命を延ばすためにも、かかりつけ歯科医での定期健診を推奨してください。

\*この時、今日の健康チェックシートで口腔清掃習慣・口腔体操などを確認し、助言してください。

② 食生活アドバイス (資料3-1、3-2)

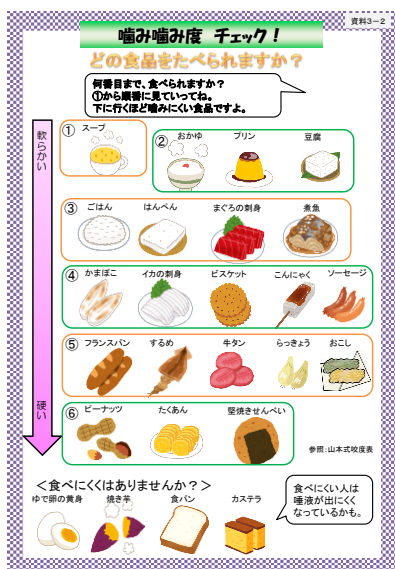
栄養が不足したり偏りがあると、フレイル状態になりやすくなります。そのため、様々な栄養素を摂取することはフレイル予防につながります。

教室参加初回のアンケートで、資料3-1の食品目の数を数えていただきましたが、できるだけ多くの種類の食品目を摂取できるように努めることが大切です。家で時々資料3-1をみていただき、まんべんなく摂取できているかをチェックしてもらうのも効果的でしょう。量よりも、質を重要視することを強調してください。

資料3-1



資料3-2



また、噛む機能を確認するために、噛み噛み度チェック(資料3-2)を行うこともできます。資料3-2では、下の食品が食べられるほど噛む機能が高いということを示しています。噛む機能が低い場合には、むし歯の治療(痛い歯がある場合)や入れ歯の作製・調整で機能が改善することがありますので、歯科医院の受診を勧めてください。

歯科治療や口腔機能トレーニングを行っても機能が十分に回復しない場合には、機能に応じた食べものや調理法を工夫し、栄養に不足や偏りが起きないように心掛けることが必要です。硬くて噛み砕けない食品は、柔らかく調理したり小さめに刻むことで噛めるようになります。また、飲み込みの機能が低下してむせやすい人には、とろみ(嚥下食用増粘剤)を利用すると有効な場合があります。しかし小さく刻むとかさが

が増えて食べきるのが難しくなることや、とろみをつけると薄味に感じられるため塩分の摂取量が増えがちになるなど、好ましくない影響についても知っておかねばなりません。

(2) 口腔体操 (資料8, 9, 10)

口腔体操の習得・習慣化を目的とし、教室終了後も個人で継続できるように口腔体操の方法と動機づけを中心に実施します。

\*「資料8：口の体操にチャレンジ」を配布し、家で見えるところに貼ってもらい、毎日実行することで口腔機能を維持・向上できることを指導します。一つ一つの動きを「しっかりと」することが大切です。現在、口に問題がない人でも、問題に気づく前から行うことが機能低下の予防に重要です。

・全身運動のメニューに 10 分～15 分くらいの口腔体操メニューを入れ込む形で実施

・メニューセット例（1セット 10～15 分位）（資料8）

セット1: 音読、歌唱 + a + b + \*

セット2: 音読、歌唱 + a + c + \*

セット3: 音読、歌唱 + a + d + \*

音読、歌唱 a \*嚥下の基礎訓練  
は、運動の前に毎回入れる。  
そこへ、b か c か d を順番で加えて  
実施。  
(計3種類をローテーションで行う)

#### ★「音読、歌唱」

(音読 or 歌唱 音読&歌唱 どちらでも選択可)

##### ① 音読 【例】天声人語 詩の朗読

詩の朗読 (アメニモマケズ、智恵子抄、あいうえおのうた:北原白秋 (資料9) 等 )

##### ② 歌唱

季節の歌など、利用者の好きな歌を選ぶとよいでしょう。間違っても歌うことは問題ではありません。大きな声ではっきりと発音して歌うことが大切です。呼吸のコントロール、「意外に声が出にくくなったなあ」などの気付きにも効果があります。

【例】どじょっこ ふなっこ (資料 10)

高原列車は行く(資料 10) \_\_「ラ」をはっきりと。

カエルの歌 \_\_「ゲ」「ロ」をはっきりと。

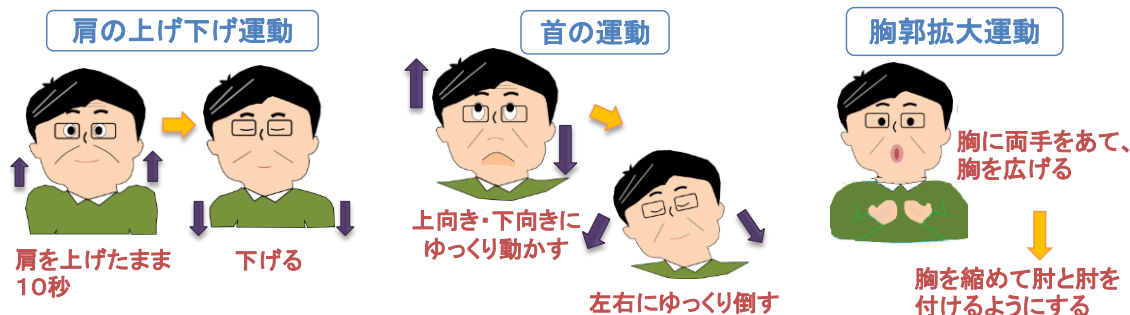
雨降り \_\_「ピッチピッチ、チャップチャップ、ランランラン」をはっきり。

肩たたき \_\_「たんとん、たんとん、たんとんとん」

学生時代、青い山脈、上を向いて歩こう、荒城の月 等

★「口腔体操」(資料8)

\*. 嚥下の基礎訓練である肩の上げ下げ、首の回旋運動、胸郭拡大運動は、毎回運動メニューに含む



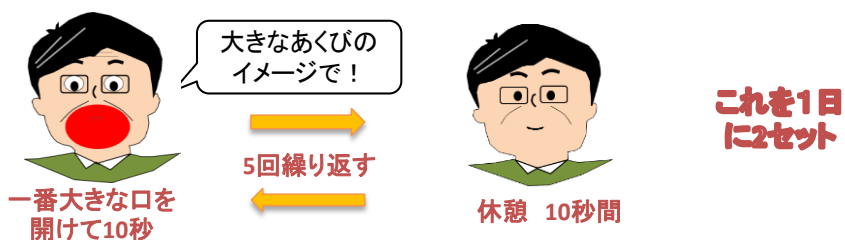
a. 口すぼめ呼吸

⇒鼻から吸って、吸った倍の長さを目安に、口をすぼめてゆっくり息を吐いていく



b. 最大開口保持トレーニング

⇒いちばん大きな口を開けて(あくびをイメージ)そのまま10秒保持後  
10秒休止 を5回 できれば1日2SET



\* 顎関節症の方は無理しない、行わない

c. 口唇引き&口唇すぼめトレーニング

⇒奥歯を咬んだまま、口唇を思い切り左右対称に横に引き、ひよつとこの口のように真ん中に寄せてくる。横引き、口すぼめを10回

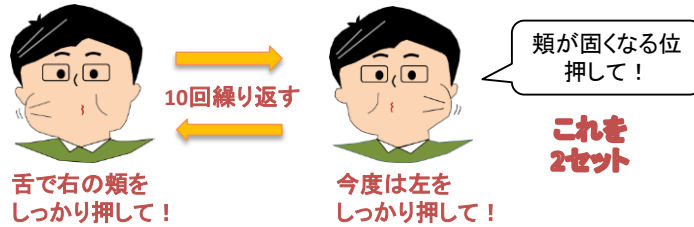




d. 舌筋力アップトレーニング

⇒舌で左右の頬を押す。頬が固くなるようにしっかり押して負荷をかける。

左右往復で10回 一旦休み、2SET



- ・毎日決まった時間に無理せず実施することが大切。食事の前に行うと、より効果的です。
- ・運動の方法がわかりやすく説明されている資料などを1枚渡し、家の中のいつでも見られるところに貼ってもらい、習慣化の一助となるようにするとよいでしょう。
- ・2, 3回の講話では、継続のための動機づけは不十分かと思われるため、口腔体操の実技の時に頻回に動機づけとなるような声掛けをすることも大切です。

---

---

## IV 事業実施のポイント

---

---

### 1 参加者の口腔機能維持・向上の意識の継続性

本プログラムの最終目的は、プログラム終了後の継続した口腔機能維持です。そのため、本プログラム参加中に、セルフチェック・セルフケアを理解・習得・習慣づけることが重要となります。さらにプログラム終了後には、本人のみでなく専門家による定期的なチェックが行われることで、口腔ケアの確認さらには定期的な動機づけにより、口腔機能維持は堅固なものになることが考えられます。そのため、プログラム参加者へのかかりつけ歯科医の推奨も必要となります。

### 2 歯科医療機関の役割

利用者本人がかかりつけ歯科医との連携の基に口腔機能を維持・向上させていくことが、事業終了後の良好なQOLを獲得することにつながります。

そのために、かかりつけ歯科医では利用者個人の口腔内状況および口腔機能について把握し、定期健診や適切な保健指導などを継続していく必要があります。

---

---

## V 歯科保健お役立ち情報

---

---

- ・仙台市 歯と口の健康づくりネットワーク会議作成  
仙台市パンフレット「元気なお口ですこやか生活～はじめましょう口腔ケア～」(平成 19 年)  
<http://www.city.sendai.jp/kenkosesaku-zoshin/kurashi/kenkotofukushi/kenkoiryo/hatokuchi/documents/koukuu.pdf>  
仙台市「成人歯科健診マニュアル」(平成 28 年 2 月)  
<http://www.city.sendai.jp/kenkosesaku-zoshin/kurashi/kenkotofukushi/kenkoiryo/hatokuchi/documents/dental8.pdf>
- ・口腔機能パンフレット「めざそう！伊達な健口人」  
<https://www.city.sendai.jp/kurashi/kenkotofukushi/korenokata/kaigoyobo/index.html>
- ・口腔機能向上マニュアル～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～  
(改訂版)「口腔機能マニュアル」分担研究班(厚生労働省 平成 24 年3月)  
<http://www.mhlw.go.jp/topics/2009/05/dl/tp0501-1f.pdf>
- ・はじめよう口腔ケア 8020 推進財団  
[http://www.8020zaidan.or.jp/pdf/kenko/start\\_care.pdf](http://www.8020zaidan.or.jp/pdf/kenko/start_care.pdf)
- ・口腔機能アップ！元気なお口で寝たきり予防 新潟県・(社)新潟県歯科医師会  
[http://www.kenko-niigata.com/21/step2/sp\\_kuchi/02hiketsu\\_fluorides32.html](http://www.kenko-niigata.com/21/step2/sp_kuchi/02hiketsu_fluorides32.html)
- ・鹿児島県介護予防マニュアル～自立支援のために～  
<http://www.pref.kagoshima.jp/ae05/kenko-fukushi/koreisya/yobou/manual/kaigoyoboumanyuaru.html>
- ・いきいきはつつ介護予防プログラム実践マニュアル 宮崎県  
[http://www.pref.miyazaki.lg.jp/iryokaigo/kenko/koresha/naruhodo\\_kaigoyobo.html](http://www.pref.miyazaki.lg.jp/iryokaigo/kenko/koresha/naruhodo_kaigoyobo.html)
- ・長崎県介護予防事業支援マニュアル「口腔機能の向上マニュアル」  
<http://www.pref.nagasaki.jp/bunrui/hukushi-hoken/koreisha/kaigoyobou/kaigo-yobou-manyuaru/>
- ・愛知県 口腔機能向上プログラム  
<http://www.ahv.pref.aichi.jp/kaigo/pdf/kouku.pdf>
- ・北九州市口腔保健支援センター 歯や口の健康のためのパンフレット集  
<http://www.city.kitakyushu.lg.jp/ho-huku/17200158.html>

仙台市介護予防口腔機能向上プログラム～ガイドラインとその手引き～改訂ワーキング

関係機関連絡先

東北大学院歯学研究科 加齢歯科学分野	〒980-8575 仙台市青葉区星陵町4-1 E-mail:yoshinori.hattori.b4@tohoku.ac.jp	TEL : 022-717-8396 FAX : 022-717-8396
(一社)仙台歯科医師会	〒980-0803 仙台市青葉区国分町1-5-1 URL: <a href="http://s-da.or.jp/">http://s-da.or.jp/</a>	TEL : 022-225-4748 FAX : 022-225-4794
(一社)宮城県歯科衛生士会	〒980-0803 仙台市青葉区国分町1-5-1 E-mail: mdha@eagle.ocn.ne.jp	TEL : 022-221-2883 FAX : 022-221-2883

事務局

仙台市健康福祉局 介護予防推進室 *	〒980-8671 仙台市青葉区国分町3-7-1 E-mail:fuk005140@city.sendai.jp	TEL : 022-214-8317 FAX : 022-214-8191
仙台市健康福祉局 健康政策課	〒980-8671 仙台市青葉区国分町3-7-1 E-mail:fuk005520@city.sendai.jp	TEL : 022-214-8198 FAX : 022-214-4446

\* 介護予防推進室は平成 29 年 4 月より、以下のとおり組織改正されました。

仙台市健康福祉局 地域包括ケア推進課	〒980-8671 仙台市青葉区上杉 1-5-12 E-mail:fuk005140@city.sendai.jp	TEL : 022-214-8317 FAX : 022-214-8980
-----------------------	---	--