

よくわかる口腔機能向上プログラム

基本チェックリスト

口腔に関する質問

半年前に比べて固い物が食べにくくなりましたか？



咀嚼機能評価

- ・次々と口に詰め込む→食物の認識障害
- ・こぼれてきちんと口に入っていない→取り込み障害
- ・下顎の動きが上下だけで回旋運動がない→咬筋の障害
- ・いつも同じところで咬んでいる→歯牙喪失による咀嚼障害
- ・長時間口に溜め込む→咽頭への送り込み障害



口腔機能向上のための対応

- ・顔の運動
- ・頬の運動
- ・舌の運動
- ・パ・タ・カ・ウの発音
- ・歯科受診の勧め



口腔機能向上の効果

よく噛めることにより食べられる食品が多くなると共においしさも味わえるようになり、食べる楽しみが増す。

お茶や汁等でむせることがありますか？



嚥下機能評価→咽頭通過・食道への送り込み障害

- ・食事でむせる
- ・食後に咳が出る
- ・のどに食物残留を感じる
- ・嚥下後に声が変わる
- ・痰が増えた



- ・舌の運動
- ・下顎の運動
- ・肩の運動
- ・首の運動
- ・深呼吸・腹式呼吸
- ・咳の練習
- ・口腔清掃による口腔感覚の刺激



誤嚥が減ることにより誤嚥性肺炎や気道感染の危険性が減少する。痰が減少し、呼吸が楽になり、安全に食事や会話を楽しめる

口の渇きが気になりますか？



肺炎リスク評価

- ・舌の上が乾燥している
- ・唾液が粘ついたり、白くなっている
- ・口腔内・口角で唾液が泡状になっている
- ・発熱することが多い
- ・口腔清掃状態が不良
- ・舌苔の多量付着・着色



- ・唾液腺のマッサージ
- ・食事の前に健口体操
- ・口の清掃
- ・食事環境・食材工夫
- ・水分摂取や生活指導



肺炎や気道感染の予防
唾液の分泌改善により、
①咀嚼・嚥下が容易
②味覚伝達が容易
③抗菌作用・消化作用
④虫歯などの予防作用
などが期待できる

