

<口腔機能向上プログラム 簡易版>

訓練の実際

とりあえずこれだけすれば、OK です。

詳しくはマニュアル参照してください。

<1 月目>

1) 事前アセスメント (所定の様式)

- ・ 質問事項
- ・ 反復唾液テスト (RSST)・・・後ろに説明文有
- ・ 口腔器官巧緻性、運動速度評価・・・後ろに説明文有

2) 口腔機能向上についての学習、説明

- <例>
- ・ 摂食、嚥下機能の向上
 - ・ 誤嚥、窒息予防
 - ・ 栄養改善
 - ・ 食べる楽しみ

パンフレット etc 使用して説明

3) 口腔チェック

- ・ カリエスチェック (治療必要・不要)
- ・ 義歯の状態 (よい・悪い)
- ・ 口腔清掃状態 (よい・悪い)

4) 個別サービスプラン (実施計画) 作成、(アセスメント、口腔チェック参考にして)

例参照 実施計画書 (サイン) 報告書 (印) もらう

5) 口腔機能向上訓練の実施

- ・ 基本メニューを行う (嚥下体操 1～7 + 唾液腺マッサージ)
- ・ 口腔清掃状態不良の場合は口腔清掃指導
- ・ カリエス有、義歯不適・・・治療の必要性説明

<2 月目>

1) 前回の内容の確認 報告書 (印) もらう

2) 訓練の実施 (前回 + 必要があればオプションメニュー追加)

オプションメニューについてはマニュアル参照

<3 月目>

1) 前回の内容の確認 報告書 (印) もらう

2) 事後アセスメント (所定の用紙)・・・事前アセスメントと同様

3) プログラム終了後の自宅での訓練の指導

各回の提出書類について

1 回目・・・報告書、実施計画書、事前アセスメント

2 回目・・・報告書

3 回目・・・報告書、事後アセスメント

岩見沢市に月 1 回提出

(月末締め、次月 10 日までに提出、請求書〔所定の用紙〕も一緒に)

・提出方法・・・郵送、持参(報告書に参加確認居印必要のため fax、メール不可)

・提出先、問合せ先・・・岩見沢保健センター 健康指導係(担当者 佐武)

〒068-0030 岩見沢市 10 条西 3 丁目 1 番地 Tel 25-5540

計画書にはサイン、報告書には印を忘れずにもらうこと

口腔機能向上プログラム（実施手順例）

- 1) 口腔機能向上プログラムについて説明
システム（月 1 回 計 3 回 etc）、訓練の意義、効果など
- 2) 口腔機能向上プログラムカルテ記入
 - ① 氏名、主訴、目標、希望、全身疾患、特記事項、チェック項目（問診）
 - ② 口腔内チェック
口腔清掃状態、カリエスの有無、歯石の有無、義歯の状態、
義歯の清掃状態、治療の必要性
- 3) アセスメント票記入
 - ① 上半分・・・質問、問診
 - ② 反復唾液嚥下テスト（RSST）・・・嚥下機能評価
 - ③ 口腔器官巧緻性、運動速度評価・・・運動機能評価
- 4) 実施計画書作成
実施計画書記入・・・利用者サイン
実施報告書・・・出席印 忘れずにもらう。
- 5) 口腔機能向上訓練の実施
 - ・基本メニューを行う（嚥下体操 1～7＋唾液腺マッサージ）
 - ・口腔、義歯清掃状態不良の場合は口腔、義歯清掃指導
 - ・カリエス有、義歯不適・・・治療の必要性説明
- 6) 本日の訓練の内容説明
口腔ケア（口腔の役割） 唾液の働き 口腔清掃
誤嚥と肺炎 嚥む事の大切さ その他（ ）
- 7) 次回訓練の予約決定

口腔機能向上プログラム カルテ

平成 年 月 日

氏名 _____ 生年月日 年 月 日

<主訴> _____

<目標、希望> _____

<全身疾患> _____

<特記事項> _____

<チェック項目> ・半年前に比べて固い物が食べにくくなりましたか
・お茶や汁物で等でむせることがありますか
・口の渇きが気になりますか

<口腔清掃状態> よい 悪い

<カリエスの有無> 有 無

<歯石の有無> 有 無

<義歯の状態> よい 悪い

<義歯の清掃状態> よい 悪い

<治療の必要性> 有 無

<実施訓練> ・ 1回目 _____

・ 2回目 _____

・ 3回目 _____

<説明項目> 口腔機能向上の意義 口腔ケア（口腔の役割） 唾液の働き 口腔清掃
誤嚥と肺炎 嚥む事の大切さ その他（ ）

<その他>

様式

提出日 年 月 日

口腔機能向上プログラム
 <アセスメント票 事前・モニタリング・事後> ※○をつける

実施事業所名

担当者

(職種)

利用者氏名

様

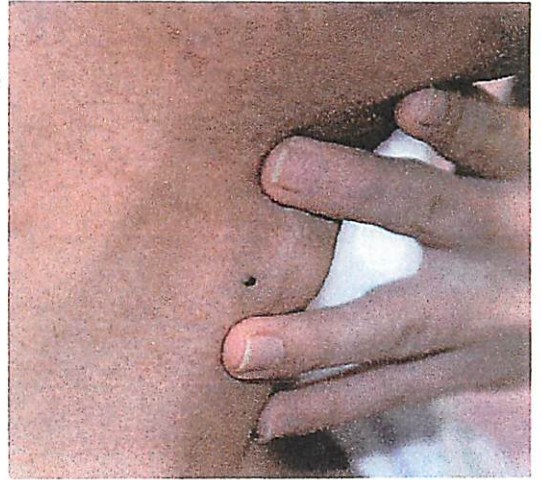
評価項目		平成 年 月 日
食のQOL	食事が楽しみですか	1.とても楽しみ 2.楽しみ 3.ふつう 4.楽しくない 5.全く楽しくない
	食事をおいしく食べていますか	1.とてもおいしい 2.おいしい 3.ふつう 4.あまりおいしくない 5.おいしくない
	しっかり食事が摂れていますか	1.よく摂れている 2.摂れている 3.ふつう 4.あまり摂れていない 5.摂れていない
	お口の健康状態はどうですか	1.よい 2.まあよい 3.ふつう 4.あまりよくない 5.よくない
食事・衛生等	食事への意欲	1ある 2あまりない 3ない
	食事中の食後のむせ	1ない 2あまりない 3ある
	食事中の食べこぼし	1こぼさない 2多少はこぼす 3多量にこぼす
	食事中や食後のたんのからみ	1ない 2時々ある 3いつもからむ
	食事の量(残食量)	1なし 2少量(1/2未満) 3多量(1/2以上)
	口臭	1ない 2弱い 3強い
	舌、歯、入れ歯などの汚れ	1ない 2多少ある 3ある
その他	今回のサービスなどで好まし 変化が認められたもの	1食欲 2会話 3笑顔 4その他()
	生活意識の変化	1前進 2変化なし 3後退
	反復唾液嚥下テスト(RSST)	30秒間に()回 1回目()秒
	口腔器官巧緻性、運動速度評価	「パ」(回/秒) 「タ」(回/秒) 「カ」(回/秒)
	自己実現の課題とその意欲	1.達成する 2.達成したい 3.わからない 4.難しい 5.できない
	主観的健康感(現在の健康状態)	1.よい 2.まあよい 3.ふつう 4.あまりよくない 5.よくない
	計画の概要と実施状況	
	総合的評価	
	サービス継続の必要性	(口腔機能改善の観点から) 無・有

<口腔機能の評価>

1. 嚥下機能評価

- 反復唾液嚥下テスト (RSST) の積算時間
— 嚥下運動の惹起性を測る検査です。

- 1 回目 () 秒
- 2 回目 () 秒
- 3 回目 () 秒



術 式

- 被検者をイスに座らせる。
- 「できるだけ何回も“ゴックン”と唾を飲み込むことを繰り返してください」と指示し、30秒間に飲み込むことができた回数（1、3回以上・2、3回未満）を記録する。
- このとき、検者は指の腹を被検者ののどぼとけに軽く当てて、嚥下の際、のどぼとけが十分に上方にもち上がることを確認しながら評価する。
- 同時に、1回目、2回目、3回目に要した時間を記録しておく。
- 実行できない場合は水を少量（1cc）飲ませる
- 頸部聴診法で行う場合もある

●● ワンポイント ●●

- 3回未満の場合、嚥下障害が疑われる。
- 時間を記録することは、事前・事後の機能評価に役立つとされる。

2. 口腔の運動機能評価

○ オーラルディアドコキネシス

パ () 回／秒	※パ、タ、カをそれぞれ10秒間
タ () 回／秒	に言える回数を測定し、1秒間
カ () 回／秒	あたりに換算

術 式

- ・ 決まった音を繰り返し、なるべく早く発音させ、その数やリズムのよさを評価する。
- ・ 10秒間測定して、1秒間に換算する。
- ・ 息継ぎをしても良いことを伝えておく。

●● ワンポイント ●●

摂食・嚥下に重要な役割を持つ、口唇・舌・軟口蓋の運動は“パ”・“タ”・“カ”の発音を用いて速度や巧緻性の運動機能の評価に役立つ

“パ”：口唇の動きを評価する

“タ”：舌の前の方の動きを評価する

“カ”：舌の後方の動きを評価する

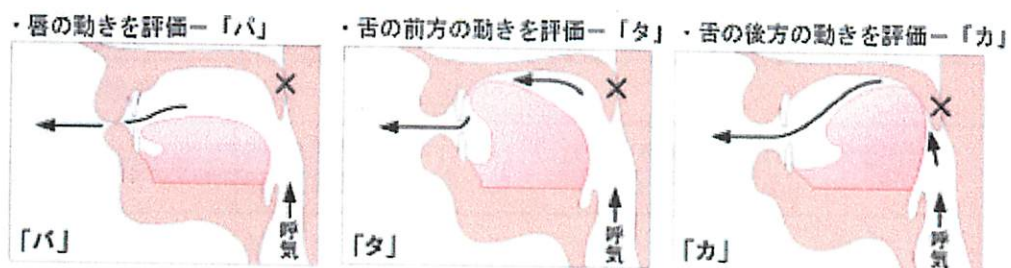
- 頬の膨らまし（空ぶくぶくうがい）
[左右十分可能、やや不十分、不十分]

●● ワンポイント ●●

不十分な場合は

- ・ 口唇の閉鎖機能の低下
- ・ 舌後方や軟口蓋の動きの悪化が疑われます。

オーラルディアドコネシスの健常値は
1秒間に4.0回以上 です



オーラルディアドコネシスの健常者の測定値: 平均-1標準偏差～平均+1標準偏差

(回数/秒)

年齢	性別	パ	タ	力
19～34歳	男性	5.8 ～ 8.2	6.0 ～ 8.8	5.4 ～ 8.0
	女性	6.3 ～ 8.3	6.5 ～ 8.7	5.9 ～ 8.1
35～59歳	男性	5.5 ～ 7.9	5.4 ～ 8.2	5.0 ～ 7.6
	女性	5.4 ～ 8.0	5.5 ～ 8.3	5.1 ～ 7.7
60歳以上	男性	4.4 ～ 7.2	4.2 ～ 7.0	4.0 ～ 6.6
	女性	4.2 ～ 7.2	4.4 ～ 7.2	4.1 ～ 6.7

(新潟医療福祉大学 西尾正輝准教授による)

口腔機能向上プログラム <実施計画>

わたしのゴール

ゴールに向かう 身近な目標	目標達成のための具体的計画(頻度等も含む)	実施機関 評価予定

問題や障害になったこと・計画を修正したこと・自己評価

利用者同意サイン

様式

NO.

口腔機能向上プログラム <実施計画>

わたしのゴール

これから皆さんと多くお話をしたい
と思います。

ゴールに向かう 身近な目標	目標達成のための具体的計画(頻度等も含む)	実施機関 評価予定
カラオケも上手に 歌いたい	健口体操	まじかに 取りこんでいる ところ。
口の湿きをな よとかいたいたす	唾液腺マッサージ	〃

問題や障害になったこと・計画を修正したこと・自己評価

利用者同意サイン

様 プログラム実施報告書

年 月分

	月 日	血 圧	内 容	出席印
1	月 日 運動器 栄養・口腔		(記入者)	
2	月 日 運動器 栄養・口腔		(記入者)	
3	月 日 運動器 栄養・口腔		(記入者)	
4	月 日 運動器 栄養・口腔		(記入者)	
5	月 日 運動器 栄養・口腔		(記入者)	
6	月 日 運動器 栄養・口腔		(記入者)	

【備考・連絡事項】

事業所名

担当者

印

歯 フログラム実施報告書

22 年 月分

	月日	血圧	内 容	出席印
1	10月21日 運動器 栄養・ <u>口腔</u>		・お口の役割・清掃の仕方 → 講話 ・清掃の仕方 → 個別で相談(歯・入れ歯のお手入れ、舌) ・お口の機能チェック → 飲み込み、ハタカラ ・体操 → 舌、お口の体操	
2	11月8日 運動器 栄養・ <u>口腔</u>		・咬むことの大切さ → 講話 ・飲み込みの仕組み → 講話 ・体操・ゲーム → 唾液腺マッサージ etc	
	12月16日 運動器 栄養・ <u>口腔</u>		・食べる機能と栄養 ・清掃の仕方 ・お口の機能チェック ・体操	
4	月 日 運動器 栄養・口腔		(記入者)	
5	月 日 運動器 栄養・口腔		(記入者)	
6	月 日 運動器 栄養・口腔		(記入者)	

【備考・連絡事項】

事業所名

担当者

嚥下体操

口から飲み込むための準備体操（ウォーミングアップ）です。飲み込む練習の前に行いましょう。

① 姿勢を整えましょう



いすに深く腰掛け、背筋が伸びていることを確認し、リラックスしてください。

② 深呼吸をしましょう (3回)



お腹に手を当て、お腹がふくらむように鼻から息を吸い込みます。

5秒間とめる



吐くときは口をすぼめてゆっくり吐き、おなかをへこませるようにしましょう。

③ 首の運動をしましょう (各3回)



ゆっくりと大きく回します。

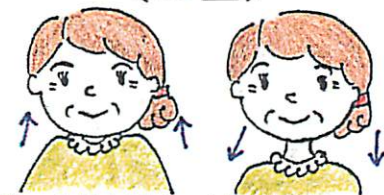
左右に傾けます。



左右を向きます。



④ 肩の運動 (3回)



ゆっくり上げて、上げきったら力を抜いて、ストンと落とします。

⑤ 口と舌の運動をしましょう (各3回)



口を閉じたまま頬をふくらましたり、すぼめたりします。



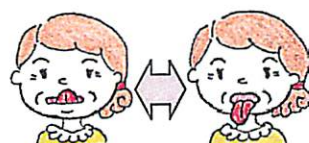
口を大きく開けて舌を出したり引っ込めたりします。



上唇をなめます。



口の両端をなめます。



鼻の頭やあごをなめるように舌を上下に動かします。



舌で上唇を押します。



舌で下唇を押します。



舌で左右の頬を押します。

口を閉じて行います

⑥ 発音の練習をしましょう

ぱ、ぱ、ぱ、ぱ、ぱ(x3)、ば、ば、ば、ば、ば(x3)
た、た、た、た、た(x3)、だ、だ、だ、だ、だ(x3)
か、か、か、か、か(x3)、か、か、か、か、か(x3)
ら、ら、ら、ら、ら(x3)、ら、ら、ら、ら、ら(x3)



各々ゆっくり一息で1回ずつ5回の発声を3回、速く一息で5回の発声を3回行います。

⑦ 深呼吸をしましょう (3回)



②と同様に行います。

1

パタカラの練習（発音の練習をします）

ば,ば,ば,ば,ば(x3)、ぱ,ぱ,ぱ,ぱ,ぱ(x3)
た,た,た,た,た(x3)、た,た,た,た,た(x3)
か,か,か,か,か(x3)、か,か,か,か,か(x3)
ら,ら,ら,ら,ら(x3)、ら,ら,ら,ら,ら(x3)

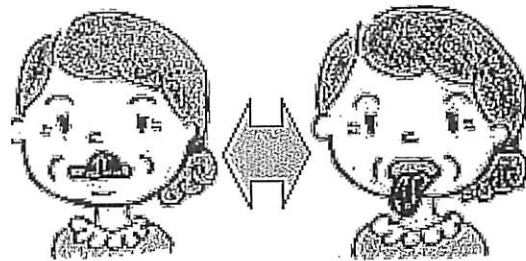


各々ゆっくり一息で1回ずつ5回の発声を3回、
速く一息で5回の発声を3回行います。

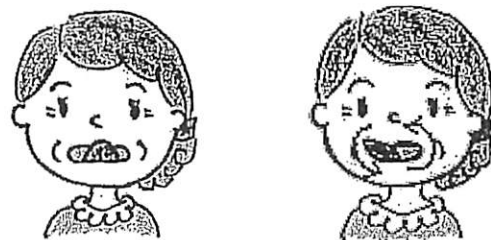
2

舌機能訓練

鼻の頭やあごの下をなめるように
舌を上下に動かします
(3回)

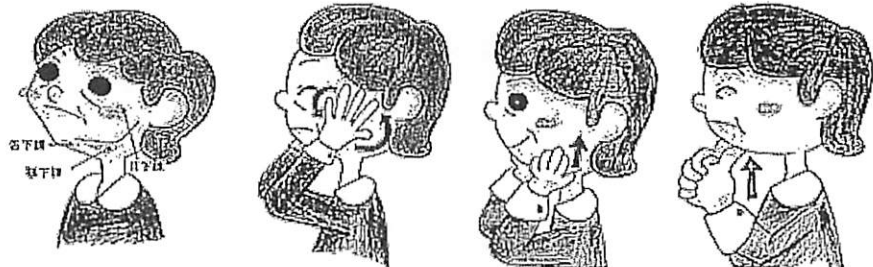


舌で唇をなめるように、上下左右
に回転させます。右回り3回、
左周り3回



3

唾液腺マッサージ



耳下腺：上の奥歯の辺りを後から前へむかって10回ほどまわします。

顎下腺：親指を顎の骨の内側のやわらかい部分にあて耳の下から顎の下まで5カ所
くらいを順番に各5回ずつ押す。

舌下腺：両手の親指をそろえ、顎の下から上にグーッと押す。(5回)

請 求 書

岩見沢市長 渡辺 孝一 様

一金 円也

(@ 4, 0 0 0 円× 回)

二次予防事業（口腔機能向上プログラム）業務委託料（ 月分）として上記のとおり
請求いたします。

平成 年 月 日

銀 行
口座番号
口座名義

歯科医院名
代表者

印



口腔機能向上プログラム



口腔機能向上の教室では

- * お口の体操をします: 噛む力が強くなり、飲み込みが良くなります。
- * 呼吸の練習をします: 声を出しやすくなります。
- * お口を清潔に保つ歯磨きをします: 肺炎や感染症を予防できます。

食べものの味が
美味しく感じる

大きく口を開
けて笑える

口の匂いが気にな
らなくなった

口の渴きが
らくなった

声が出るよ
うになった

食べる時むせ
なくなった

カラオケの発音が
よくなった

家族と一緒に
外食できる

口がネバネバ
しなくなった

最近は、風邪
をひきにくい
ようだな

このごろ、友達とおしゃべりをしながら食事をするのが楽しみ、コーラスも再開しました。

若い人たちと話をするのが楽しみ！
ダンスでも始めようかな？

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

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

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
- ・唾液が粘ついていたり、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



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・ラの発音
- ・歯科受診の勧め



- ・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



- ・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



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。



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



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



口は健康づくりの入口です

「口の健康」が維持されることは、食事を摂ることができるだけでなく、唾液が出て口の中の清潔が保てたり、正常な満腹感をもたらす肥満を防止したり、脳が活性化したりと、私たちの健康や生活に良い影響を及ぼすと言われています。また、年齢と共に、飲み込む機能の低下、唾液の減少などから誤嚥（誤って肺の方へ食べ物や唾液を飲み込むこと）し肺炎を招くことがあります。口の健康を保つことは、美味しく、楽しく、安全な食生活を送るための第一歩なのです。

口腔機能をいたわるチェックポイントと日頃の対応

よく噛めるように、失った歯や虫歯がある場合はそのままにせず、治療を受けると同時に、入れ歯を定期的に調整し、手入れのアドバイスを受けましょう。

まず、正しい姿勢（燕下体操①）をとれているか確認しましょう。飲み込む機能が弱まっている場合は、口や舌の体操をすると改善する場合があるほか、食べ物の形態を工夫し、ひと口の量を確認しながら、落ち着いて、意識的に飲み込むことを習慣にすることが大切です。

こまめな水分補給と、お口周囲のマッサージや体操を行い、唾液が分泌されやすい状態にすることが大切です。こうした対応でも改善がない場合は、免疫力の低下や薬の副作用、ストレスなどで、口が渇きやすいことが考えられますので、主治医などに相談しましょう。

しっかり噛めると生活の質が高まります



口腔ケア

～食べる楽しみいつまでも～

高齢になるほど、日々の食事は大きな楽しみの1つになっていきます。
そして誰もが、自分の口から美味しく食べたいと願っています。
しかし、現実には高齢になるにしたがい、歯が残り少なくなり、噛む力が衰え
飲み込みが悪くなるなど食事が困難になってきます。

口腔の役割

そしゃく えんげ
*咀嚼・嚥下 → 消化液の分泌促進
脳への刺激

*呼吸

*会話

→ 構音
発音

しんび
*審美

→ 顔貌の形成
感情表現

高齢者が要介護状態になる主な原因は脳卒中や衰弱、転倒、骨折、肺炎、認知症
などがあげられますが、これらは口の健康に少なからず関係しています。
口腔の状態が悪いと食欲がなくなる、食べづらいなどから栄養状態が低下します。
また、発音などコミュニケーションに問題が生じるなど日常生活にも不便が生じます。
そのため口腔ケアが重要視されるようになってきました。

口腔ケアとは？

意識障害の患者さんなど寝たきりの方などの口腔を歯ブラシやスポンジブラシ
などを用いてケア（手入れ）を行いむし歯や歯周病を予防する器質的口腔ケア
と健康を保持、増進しリハビリテーションにより損なわれた状態を改善する機
能的口腔ケアをいいます。

口腔ケアの目的

<器質的口腔ケア>

歯ブラシやスポンジブラシによるケア →

- ・むし歯や歯周病など疾病予防
- ・口臭予防
- ・味覚の改善
- ・誤嚥性肺炎の予防

<機能的口腔ケア>

リハビリテーションによるケア →

- ・唾液分泌の促進
- ・咀嚼・嚥下の維持、回復
- ・会話などコミュニケーションの改善

< 歯や口の大切な役割 >

1) 話すこと

歯は、はっきり発音するためにもきわめて重要な働きをしています。歯が1本なくなっただけでも、声が漏れ、聞きづらくなります。

2) 脳への刺激

よく噛むと、覚醒を促します。また、脳を刺激し血液の循環がよくなり脳の細胞の働きが活発になります。

3) 平衡感覚を保つ

しっかりとした歯とその噛み合わせは、体のバランスを保つために大変重要な役割を果たします。噛み合わせやあごの安定は、歩行の安定にもつながるといわれています。

4) ストレスの発散

食べることによってストレスの発散につながります。歌ったり、笑ったりすることもストレスの発散になりますが、これらも口を積極的に使う行動です。

5) 表情をつくる

歯と口の働きで忘れてはならないのが、表情をつくることです。前歯が1本なくなっただけでも、顔全体のイメージは大きく変わってしまいます。また、義歯を入れないでいくと頬がやせすぎて、やつれた顔に映ることがあります。

唾液の働き（口の中の健康を守る）

唾液は、成人で1日に1リットル～1, 5リットルくらい分泌しています。

* 消化を助ける

唾液の中には、アミラーゼという消化酵素が含まれており、食物のでんぷん質を糖に変え、消化を助けます。しかし、口の中で全部を変えることはできず、分解で出来る糖の甘さによって食欲を増進する働きが大きいともいわれています。

食物の中の味も溶かし出します。（噛めば噛むほど味がでる。）

* 口腔内を清潔に保ち浄化する。

食べかすなどを分解し、洗い流すという浄化作用がある。

唾液が少ないと、洗浄効果も薄れ、口腔内が不潔になります。

睡眠中は唾液が少ないので、寝る前の歯磨きが大切です。

* 抗菌・殺菌作用と発ガン性物質を抑える。

数多くの細菌が口腔内に棲みついているが、唾液の抗菌・殺菌作用で病気の予防をしている。また、発ガン性物質を抑制する効果があると発表されている。

* 歯や口腔粘膜を保護する。

歯の表面のエナメル質からカルシウムやリンが溶け出すのを防ぎ、さらにそれらを歯に沈着させる再石灰化の働きがある。

しかし、唾液中の糖タンパク質にはミュータンス菌を付着させる働きで、歯垢の原因になることもある。

＜ドライマウス(口腔乾燥症)チェック＞

下の具体的なチェックポイントについて、自分のお口の状態をチェックしてみましょう。
当てはまる項目数が多いほど、ドライマウスの可能性が高くなります。

1. 口の乾きが3ヶ月以上毎日続いている
2. アゴの下が繰り返し、あるいはいつも腫れている
3. 乾いた食べ物を飲み込む際にしばしば水を飲む
4. 日中水をよく飲む
5. 夜間にのどが乾いて水を飲む
6. 乾いた食品が噛みにくい
7. 食べ物が飲み込みにくい
8. 口の中がネバネバする
9. 口の中が粘って話しにくい
10. 口臭がある
11. 義歯で口の中が傷つきやすい

口の乾きを感じたら、ドライマウスかもしれません。口の中を清潔に保つ、ストレスをためないなど、生活習慣を改善しましょう。また、よく噛んで食べることで唾液(だえき)を出し、口腔内を潤わせることが大切です。

<誤嚥（ごえん）と肺炎>

食べ物が気管に入って・・・

のどの奥は肺に行く「気管」と、胃につながる「食道」に分かれています。

食べ物がのどの奥に進むと脳に信号が伝わり、脳からの指令で気管の入口がふさがるため食べ物は食道に入ります。

しかし歳をとってくるとこの信号や指令がうまく伝わらなくなり、食べ物や唾液が気管に入ってしまう。

これを「誤嚥」と呼びますが、食べ物や唾液に含まれている細菌が気管から肺に入ると肺炎（誤嚥性肺炎）を起こすのです。

眠っている間が問題

誤嚥が起こるのは食事のときだけとはかぎりません。

胃液が食道を逆流して気管に入ったり、睡眠中に唾液を誤嚥したりすることもあります。

食事時の誤嚥はむせるので気がつきますが、眠っている間は気づきません。

誤嚥性肺炎を防ぐために

誤嚥性肺炎はお年寄りがかかりやすく、特に脳梗塞を起こしたことのある人は、飲み込みや咳がうまくできなくなっている所以要注意です。

寝たきりの人では唾液や食べ物の誤嚥や胃液の逆流が起こりやすくなります。

また、虫歯や歯周病がある場合は、口内細菌が増加しているため誤嚥性肺炎を起こしやすくなります。

しかし予防することも可能です。

下の表のような日常生活での工夫によって、誤嚥性肺炎を防ぎましょう。

誤嚥性肺炎予防の3つのポイント

1. 口の中を清潔に

歯磨きや入歯の手入れを食後3回と寝る前の計4回行い、舌苔は専用の器具で落とします。虫歯や歯周病はきちんと治療しましょう。

2. 寝る姿勢に注意

睡眠中に胃液が逆流しないように、上半身を15～20度くらい起こして寝るようにしましょう。

3. 食事のとり方を工夫

パサパサした食べ物はやわらかく煮込んだり、スープなど液体のものはとろみをつけると誤嚥しにくくなります

①消化を促す

食物をよく噛めば噛むほど多くの唾液が出て、消化を助けます。

噛む刺激が脳に伝わると、胃液の分泌が促され、噛むことで胃腸も快調になる。

②肥満の予防

よく噛んでゆっくり食事をすれば、食べ過ぎを防げる。食後、血糖値が上がると、脳が感知して満腹感になる（15分～30分かかる）。噛まずに急いで食べると、満腹感を覚えるより前に食べ過ぎる。

③ストレスの解消

噛むことで脳を刺激し、リラックス効果を生み出す。（ガムを噛むことで緊張の緩和）

緊張したり、怒ったり、イライラすると口の中が渴きますが、ガムなどを噛むと気分がほぐれます。

④脳の働きをよくする

噛むとあごの関節や筋肉が動き、脳を刺激して脳の細胞が活性化します。

下あごが動くことで、血流が良くなり脳の動きが良くなる。

⑤痴呆（ぼけ）の予防

噛む力が弱くなると痴呆は増える傾向にあり、よく噛んで食べることで痴呆の予防になります。

⑥若返り

食物を噛むときに耳下腺から分泌される唾液腺ホルモンには、骨、筋肉、血管を強くする働きがあり、老化を防ぎます。肌の色つや、ハリが保持されると同時に、噛むことで脳細胞を若返らせます。

⑦生活習慣病の予防

噛むことで、唾液腺ホルモンの分泌が良くなり、パロチンという物質が血糖値をコントロールするインスリンというホルモンや、血管壁の新陳代謝を良くする酵素の分泌を促進する働きがあり、糖尿病や動脈硬化の予防になります。また、骨のカルシウムを保持して骨粗鬆症を予防すると言われています。

⑧ガンの予防

唾液に含まれているラクトペルオキシターゼという酵素には、発ガン性物質の毒性を抑える効果があると言われています。実験報告では、唾液に30秒浸すと食物の発ガン性がほとんど消えたといえますので、一口50回くらい噛むことを目安にするのが理想だといわれています。