口腔機能向上を目指して
～口腔体操・口腔衛生の取り組み～

鳥取県介護老人保健施設はまかぜ　通所リハビリテーション
◎濵田夏帆　藤井慎一朗
土井宣幸　中村真　大西文乃　佐近泰子　金谷輝子　猪子裕子
鷲見明美　西山望美　前田美佐子　渡部ひろみ　玄行正枝

はじめに

口腔機能向上に取り組む中で、口腔ケアや嚥下、咀嚼等の重要性を理解されている利用者がいる反面、口腔機能やケアに対して知識の少ない利用者や興味のない利用者もいた。

口腔衛生に対する知識・関心を高め、より良い口腔習慣が身に付くように取り組みを行ったので以下に報告する。

方法①

期間:　令和4年 5月～10月

対象:　HDS-Rが21点以上の方50名

方法②

1）利用者へのアンケート実施

（口腔体操満足度、現状の口腔衛生習慣の聴き取り、口腔衛生に関する興味関心）

2）アンケート結果に対する口腔体操の修正

口腔衛生に関するチラシ・ポスター作成

3）新口腔体操実施

口腔衛生に関するポスターの掲示、チラシの配布

経過①

５月　前期アンケート調査実施

＜口腔体操の満足度について＞

①口腔体操を行い効果を感じていますか。
　1　はい　　2　いいえ　　3　どちらでもない

②口腔体操の実施時間について
　1　長い　　2短い　　3丁度良い

③職員の指導について
　1わかりやすい　2わかりにくい
※2わかりにくいと回答された理由を教えてください

④今後も口腔体操の継続が必要だと思いますか。
　1必要　2不必要
※2不必要と回答された理由を教えてください

＜自宅での口腔衛生習慣について＞

①歯磨き・義歯の洗浄の回数を教えてください。
　1朝　2昼　3夕　4就寝前

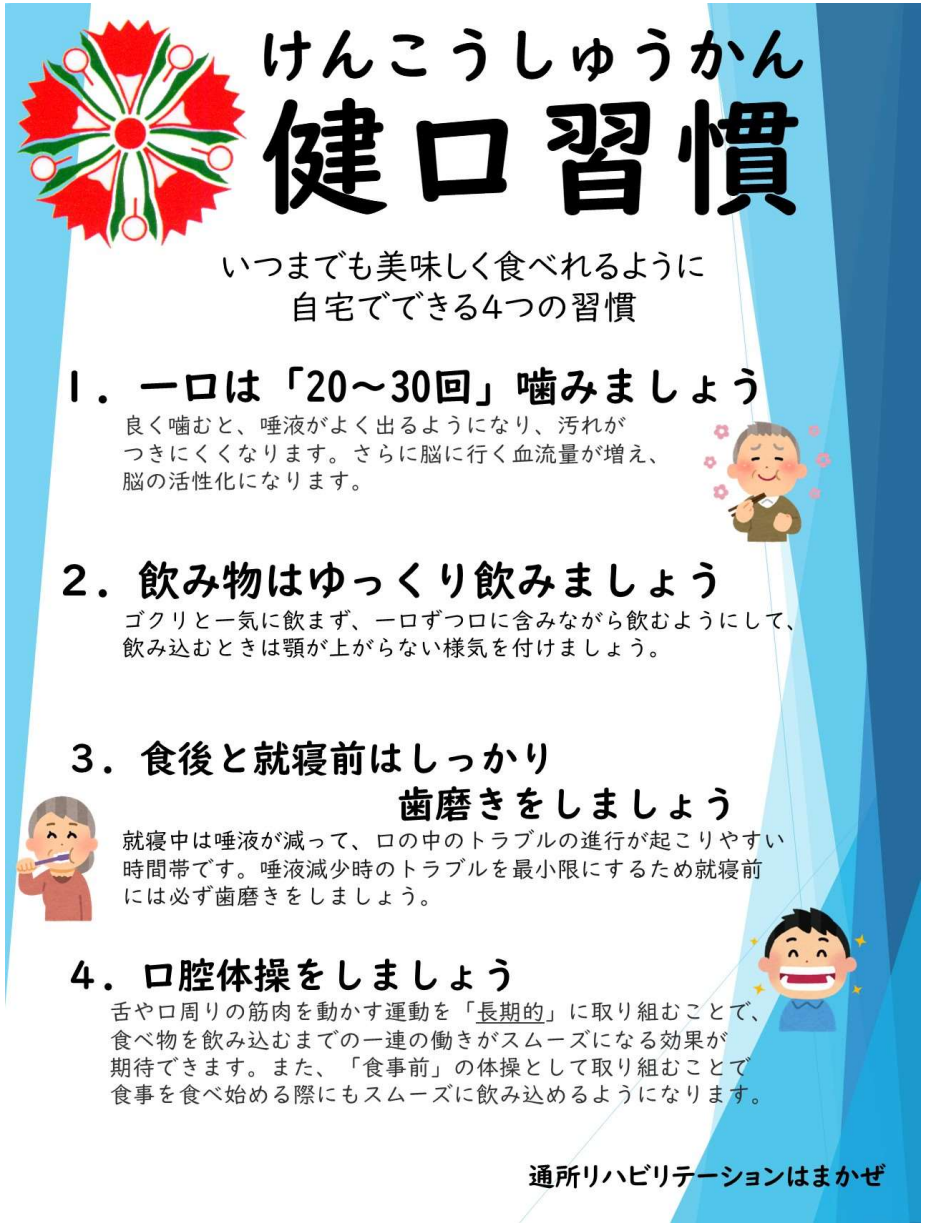
②舌磨きはしていますか
　1はい　2いいえ　3ときどき

③定期的に歯科検診を受けていますか。
　1はい　2いいえ

④口腔の衛生を保つために何か行っていますか。
例）歯間ブラシ、糸ようじ、食後にすぐうがいや歯磨きをする等

経過②

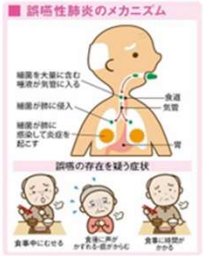
６月　アンケート結果から
　　口腔体操の修正、
　　チラシ・ポスターを作成



経過③

はまかぜ健口習慣①
～口腔ケアと誤嚥性肺炎の繋がり～

誤嚥とは水分や食物などが気管に入ってしまうことを言います。
起きている時に気管に入ればむせて気づきますが、
口腔内が不衛生だったり飲み込みの機能が低下すると
細菌が唾液や食べ物などと一緒に誤嚥され気管支や肺に
入ることで『誤嚥性肺炎』にかかるリスクが高まります!!
また、眠っている間にも唾液を少しずつ誤嚥することもあるため
口腔内を清潔に保つことはとても重要です。



☆☆☆皆さんもお口の状態をチェックしてみましょう☆☆☆

- ☑固い物が食べにくい
- ☑汁物でむせる
- ☑食事にかかる時間が長くなった
- ☑食べこぼしがある
- ☑食後に口の中に食べ物が残りやすい
- ☑しっかりかみしめられない
- ☑薬が飲み込みにくい
- ☑口の乾燥が気になる
- ☑話すとき舌が引っ掛かる
- ☑口臭が気になる

チェックが付く方は要注意!!!!!

はまかぜ健口習慣②
～うがいの重要性～

うがいには、上を向いてノドの奥を洗う「ガラガラうがい」と、
口を閉じてほおをふくらませて行う「ブクブクうがい」があります。
口腔ケアでは「ブクブクうがい」を中心に行います。

食事のあとは歯磨き、、ですが『ブクブクうがい』も肺炎予防に
つながるって知ってますか?
うがいをすると、食べカスやたまった粘液などを洗い流されるので、口の中が
さっぱりします。口腔内が清潔になれば、肺炎予防に
つながるんです!!
時間がなく歯磨きができない時は、うがいだけでもやってみましょう!

☆☆☆ブクブクうがいをするためのポイント☆☆☆

- ◆くちびるを閉じることができる
- ◆水を吐き出すことができる
- ◆舌やほおを動かすことができる
- ◆頭をのけぞらせることができる

『やりにくい』と思う方は『はまかぜ口腔体操』をやろう!!

はまかぜ健口習慣③
～噛むことについて～

みなさんは食べ物をよく噛んで食べていますか?
『よく噛む』ことで身体に良い効果があるんです
よく噛むことの8つの効果!

1.胃腸の働きを促進する
唾液の分泌が増え、細かくかみ砕けば胃腸への負担を和らげます。

2.むし歯、歯周病、口臭を予防する
唾液の分泌が増え、唾液の抗菌作用により口の中の清掃効果が高まります。

3.肥満を防止する
ゆっくりたくさん噛むと満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぎます。

4.脳の働きを活発にする
噛むことで脳への血流が増加し、脳の若さを保って老化を防止します。

5.全身の体力の向上
よく噛めば全身に活力がみなぎり、体力が向上します。

6.味覚が発達する
じっくりと味わうことができ、味覚が発達します。

7.発音がはっきりする
口のまわりの筋肉が発達し、言葉の発音もはっきりします。

8.がんを予防する
唾液に含まれる酵素には、食品中の発ガン物質の発ガン性を抑制する効果があると言われています。

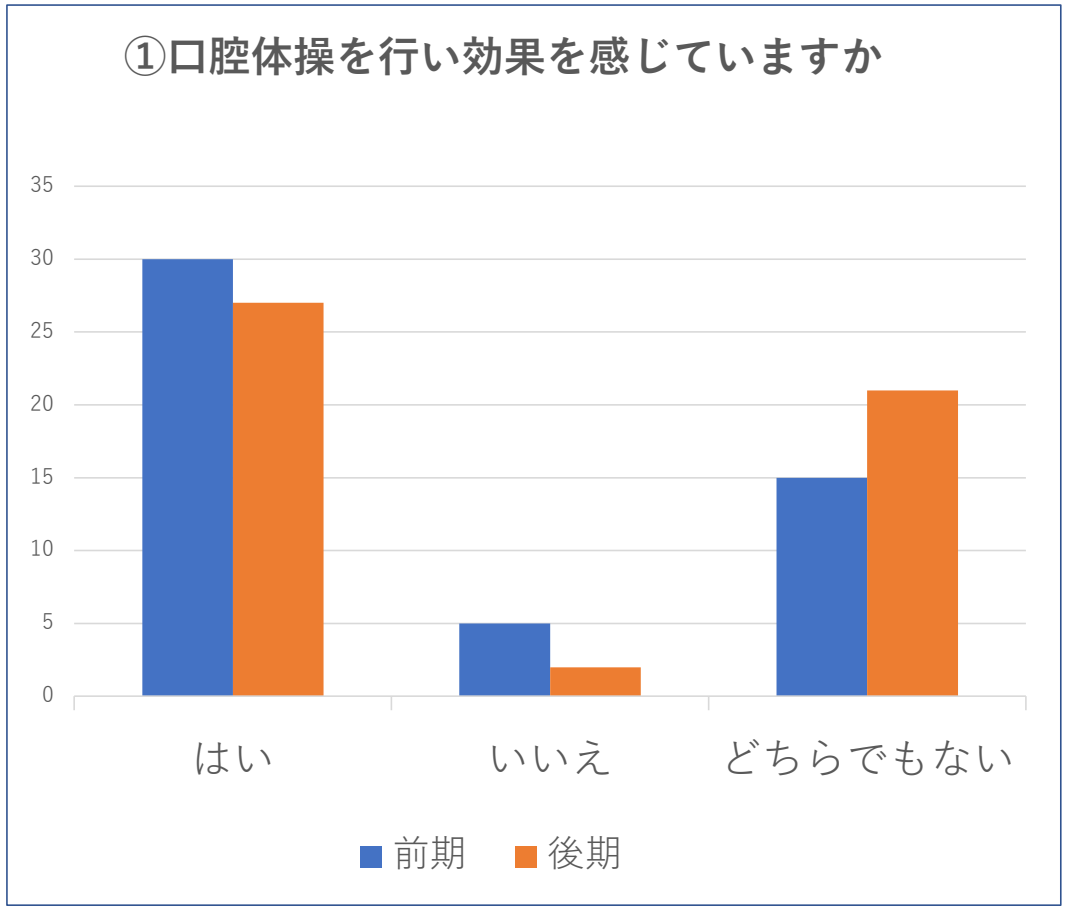
経過④

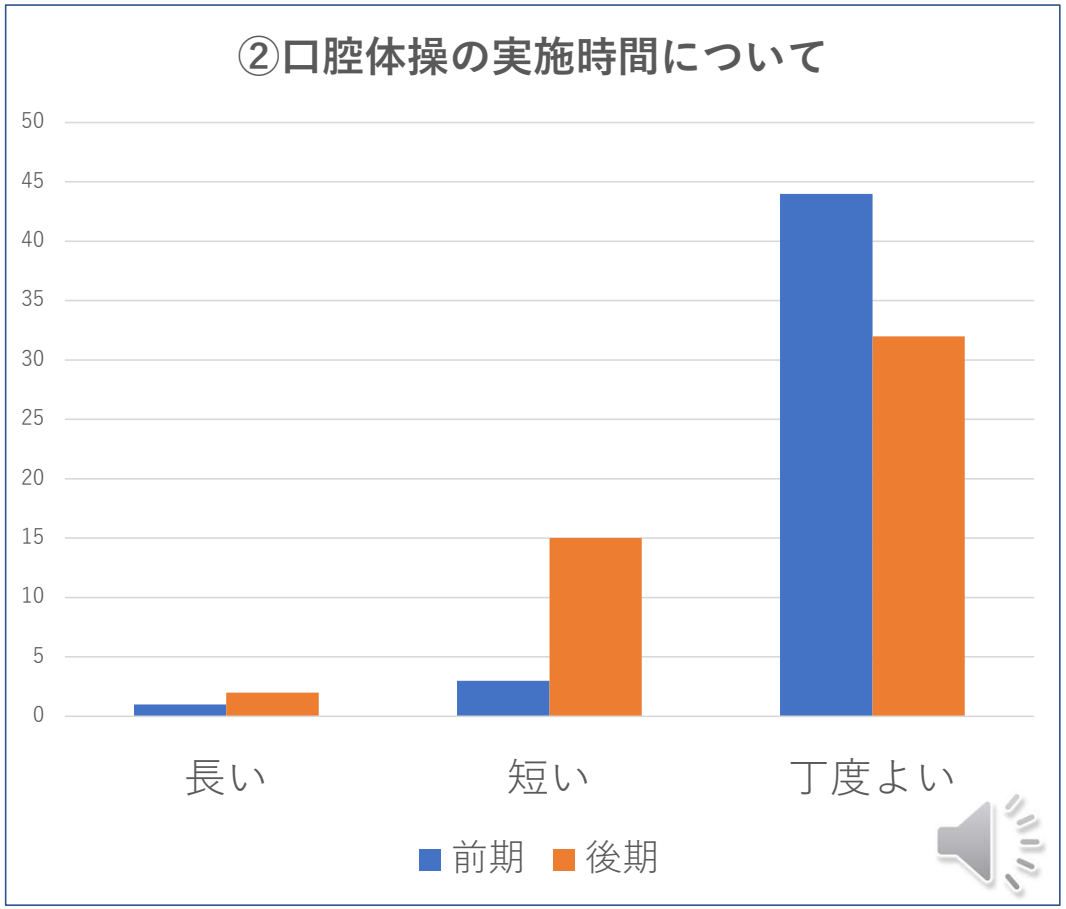
7月　新口腔体操の実施

口腔衛生に関するポスターの掲示・チラシの配布

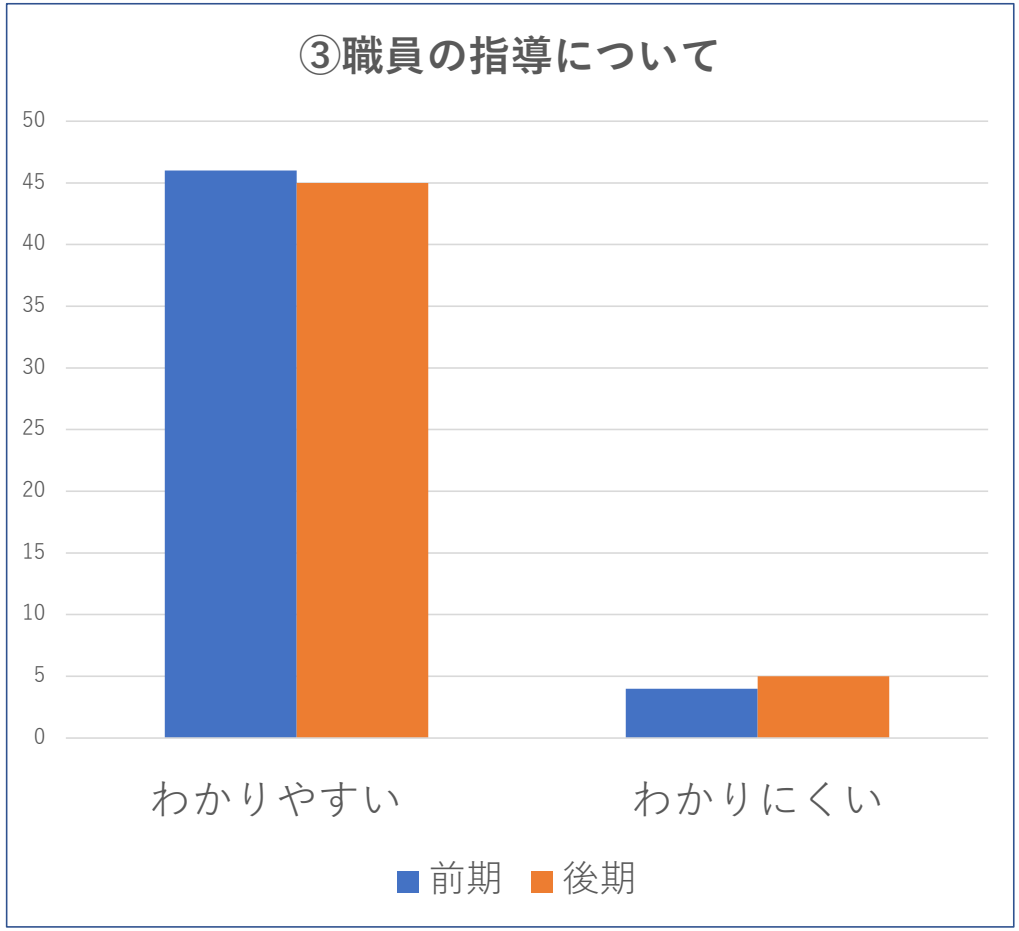
10月　後期アンケートを実施

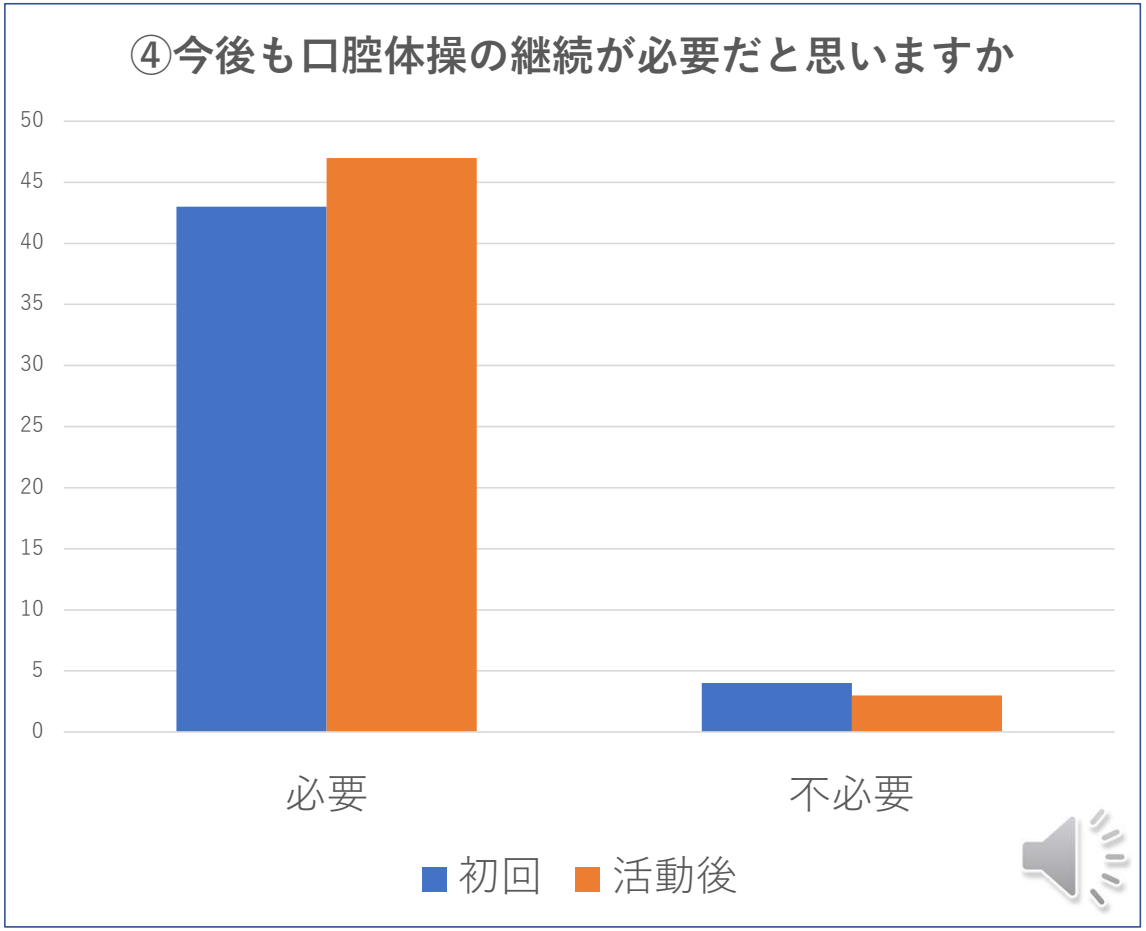
結果①　口腔体操の満足度



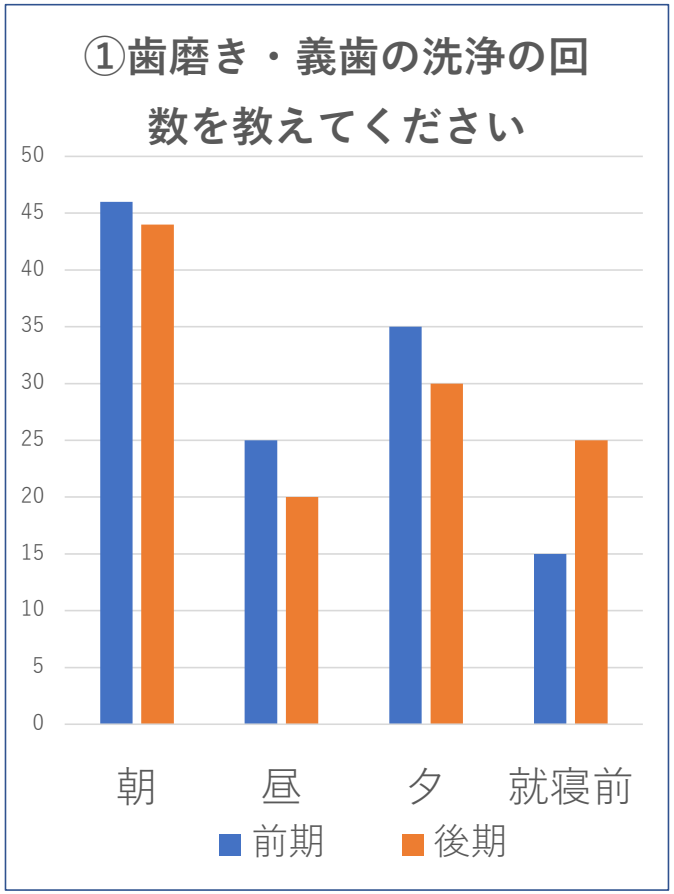


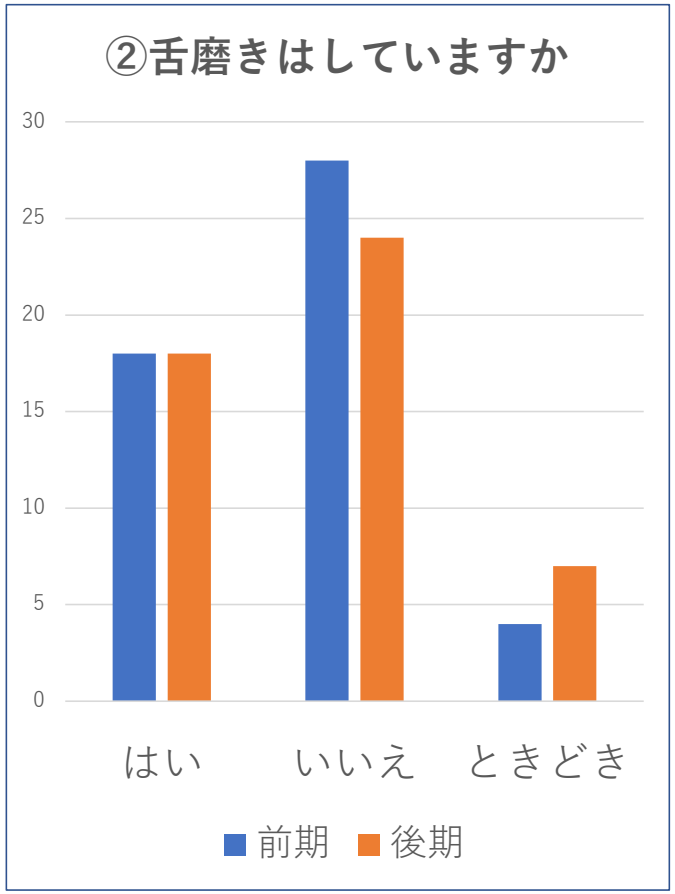
結果②　口腔体操の満足度

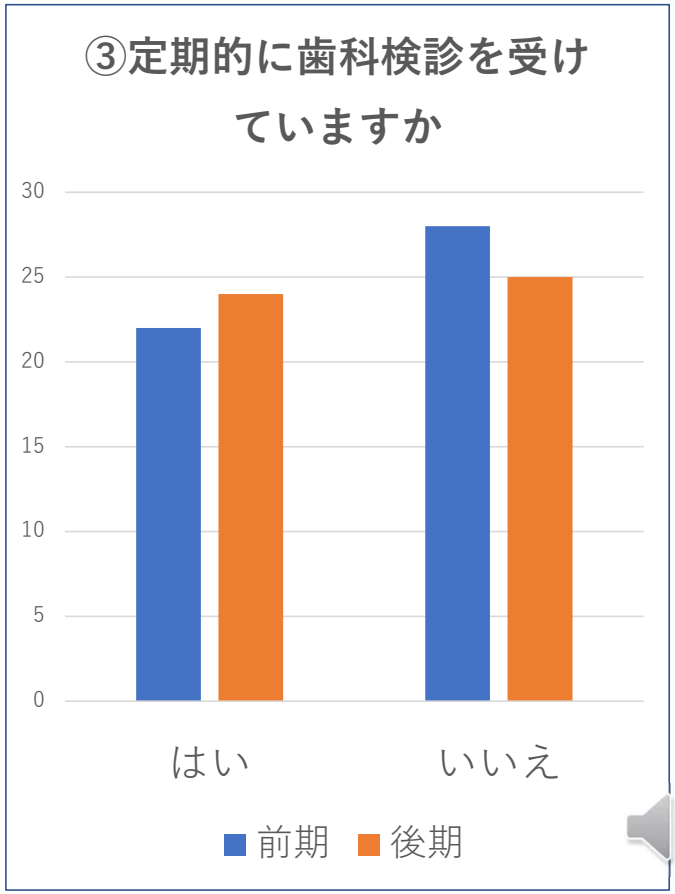




結果③　口腔衛生習慣


①歯磨き・義歯の洗浄の回数を教えてください
50
45
40
35
30
25
20
15
10
5
0
朝
昼
夕
就寝前
前期
後期


②舌磨きはしていますか
30
25
20
15
10
5
0
はい
いいえ
ときどき
前期
後期


③定期的に歯科検診を受けていますか
30
25
20
15
10
5
0
はい
いいえ
前期
後期

結果④

ポスターを見てこんな効果があるとは知らなかった

チェックポイントにいくつか当てはまってるから気をつけようと思った

見ても分からなかった

見る機会がなかった

考察①

口腔体操に関しては、体操一つ一つの項目にどのような効果があるか説明を取り入れたことで利用者の知識や理解の向上に繋がった。

新型コロナ蔓延防止のため発声練習が中止になり体操内容の短縮を感じる利用者がいたと考える。

考察②

口腔衛生習慣に関しては、高齢者の習慣を変化させるのは容易ではなかった。

短い実施期間内でチラシやポスターを見るだけでは高齢者の習慣をすぐに変化させることが難しかったと考える。

まとめ

チラシの配布やポスターの掲示だけでは利用者の意識を

変えることは難しかった。

体操を提供するスタッフが口腔機能に関する知識を深め

体操の前後で情報発信を行い改善に努めていきたい。

ご静聴有難う御座いました