

# 健康は歯から！

～歯科・口腔の手引き～



平成21年2月

歯科・口腔領域検討ワーキンググループ

地域包括ケア体制整備推進モデル事業

# 目 次

第1章 「地域包括ケア体制整備推進モデル事業」の概要	
1 「地域包括ケア体制整備推進モデル事業」について	1
(1) 目的	
(2) 内容	
2 「歯科・口腔領域検討ワーキング」について	1
(1) 目的	
(2) 内容	
第2章 口腔ケアに関する基礎知識について	
1 口腔ケアに関する基礎知識	2
(1) 口腔ケアの目的	2
(2) 高齢者の口腔内で問題となる点	2
(3) 摂食・嚥下障害について	3
2 口腔アセスメント	6
第3章 歯科・口腔に関する対応	
1 歯科・口腔相談フローチャート	7
2 医療と介護の連携連絡票	8
3 和泉市在宅寝たきり老人等訪問歯科健康診査事業	13
4 口腔リハビリテーション方法	15
第4章 その他	
1 成功事例	23
2 歯科・口腔ケア講習会アンケート	35
3 各相談窓口	42

## 第1章 「地域包括ケア体制整備推進モデル事業」の概要

### 1 「地域包括ケア体制整備推進モデル事業」について

#### (1) 目的

地域における医療と介護の適切な連携や身近なサービスの充実をめざし、退院患者が在宅生活へ円滑に移行できるように、適切なサービス提供など地域支援体制の構築をめざす

#### (2) 内容

- ①ワーキンググループにおける連携システムの構築
  - ア. 入退院システムの構築
  - イ. 病院から在宅への一貫したリハビリ体制の構築
  - ウ. 医療と介護の連携連絡票開発
  - エ. 医療情報収集のためのキーワード集の作成
  - オ. 在宅での服薬支援
  - カ. 歯科・口腔領域の支援体制の構築
- ②シンポジウムの開催
- ③各種研修会の開催
- ④先進地等への現地調査

### 2 「歯科・口腔領域検討ワーキング」について

#### (1) 目的

在宅高齢者のQOLに大きく関与する「口腔機能の向上」に関わる医療と介護の連携体制を整えることで、高齢者の生活の質を維持・向上するとともに、種々の疾病の重症化と介護の重度化を予防する

#### (2) 内容

- ① 連携システムの構築
- ② 介護支援専門員に対する歯科・口腔領域の意識や理解を図るための研修会の開催や事例集のまとめ、及び資料作成

## 第2章 口腔ケアに関する基礎知識について

### 1 口腔ケアに関する基礎知識

#### 口腔ケアとは？

口腔ケアの定義は、口腔衛生の改善のためのケア、すなわちブラッシングなどによる口腔清掃を指すが、最近では範囲を広げ治療まで含まれることが多く、摂食・咀嚼・嚥下訓練まで含まれる場合もある。

つまり口腔ケアとは、口腔の疾病予防、健康の保持、増進、リハビリテーションによりQOLの向上を目指したものである。

#### (1) 口腔ケアの目的

- ① 誤嚥性肺炎の予防
- ② 口腔疾患の予防
- ③ QOLの向上

##### ① 誤嚥性肺炎の予防

嚥下機能の低下した要介護者は、誤嚥を起こすことが多くあり、この際に唾液とともに口腔内の細菌も誤嚥するため、誤嚥性肺炎を起こしやすい。この口腔内の細菌を減少させるためには口腔ケアが有効である。

##### ② 口腔疾患の予防

適切な口腔ケアは、各種の口腔疾患の予防となる。要介護者の場合、易感染性であることや治療の困難さから口腔ケアが重要となる。

##### ③ QOLの向上

我々は普段意識することなく口から食べている。しかし、ひとたび口から食べるという機能が失われたり制限されたりすると、QOL低下は計り知れない。口腔ケアの充実により、口から食べること、おいしく食べることですべての要介護者のQOL向上に大きな意味がある。

#### (2) 高齢者の口腔内で問題となる点

##### ① 歯の欠損が多く、現存歯数が少ない

現存歯数が少ないと咀嚼しにくくなる。また、咀嚼による脳への血液量が少なくなる。その結果、脳への刺激が乏しくなり、認知症を進行させる原因とも考えられる。

② 歯肉が退縮し、歯根が露出している

歯を支える歯槽骨が吸収し、歯肉が退縮すると歯根が露出する。その結果、歯と歯の隙間が広くなり、食べかすがつまりやすくなる。

③ 口腔内が乾燥している

高齢者は唾液腺が萎縮し唾液の分泌量が少なくなることや、薬の副作用や水分摂取量の減少が口腔の乾燥に影響を及ぼす。その結果、口腔内の自浄作用が低下し、様々な疾患を引き起こす原因となるおそれがある。

④ 味覚が衰えてくる

舌に存在する味覚をつかさどる味蕾が萎縮し、味を感じにくくなる。その結果、食事への意欲が低下するおそれがある。

⑤ 嚥下反射が低下してくる

高齢になると喉頭の位置が下がり、嚥下機能が衰えてくるためにむせやすく、飲み込みにくくなる。

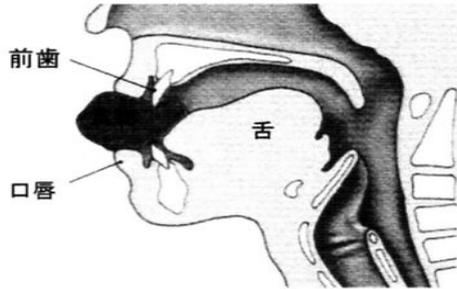
**(3) 嚥下・摂食障害について**

① 摂食・嚥下機能とは

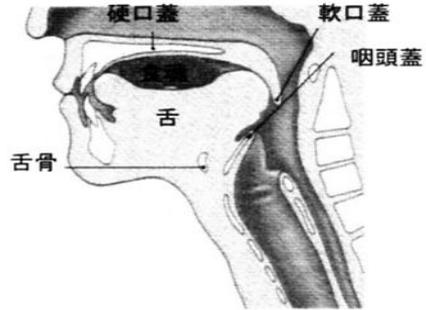
- 1) 食物の認識
- 2) 口への取り込み（捕食）
- 3) 咀嚼
- 4) 食塊形成
- 5) 奥舌への移送、咽頭への送り込み
- 6) 咽頭通過、食道への送り込み
- 7) 食道通過

摂食・嚥下の流れ

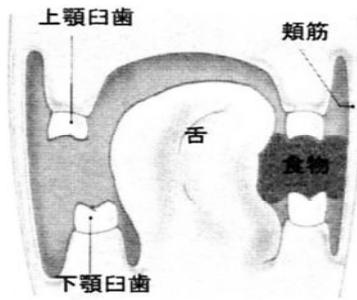
II. 準備期①  
捕食を行う



II. 準備期②  
食塊を形成する

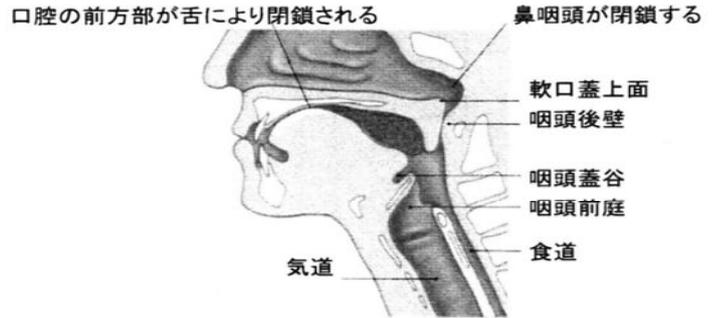


II. 準備期③  
咀嚼を行う



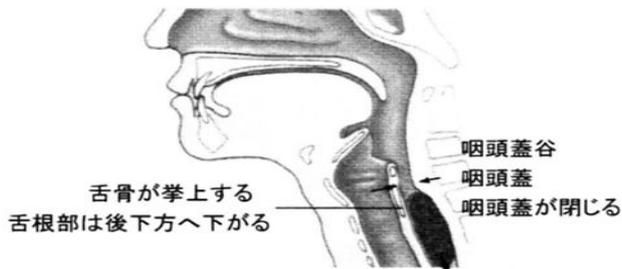
III. 口腔期

口腔内圧が高まり、勢いよく咽頭方向へ食塊が移送される

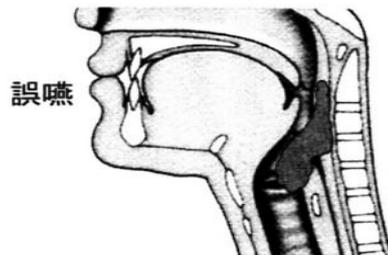
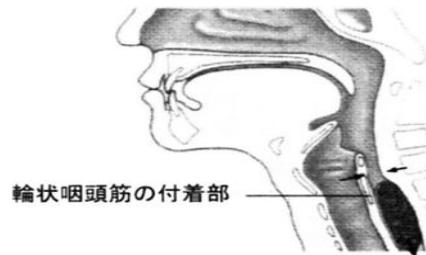


IV. 咽頭期

咽頭蓋が喉頭をふさぐように下がり、そのために咽頭蓋谷空間が確保される。この空間に食塊が下降してくる。



V. 食道期



平成20年6月25日「歯科・口腔ケア講習会」にて使用

## ② 摂食・嚥下障害を疑うポイント

食事時のむせ・咳がある、肺炎を繰り返すということだけでなく、食欲不振、脱水、低栄養などにも注意を払う必要がある。以下が疑うポイントである。(下線は重要)

- ・誤嚥があった
- ・肺炎(炎症)を繰り返す
- ・脱水、低栄養状態
- ・拒食がある
- ・食事時間が1時間以上かかる
- ・食事中、食後にむせや咳が多い
- ・食後、しゃがれ声がある
- ・夜間に咳き込む

(出典)「老年者の摂食・嚥下障害の評価法と訓練の実際」才藤栄一 1998

## ③ 摂食・嚥下障害への対応

### 1) 摂食時の姿勢保持

摂食時の姿勢としては、90度座位・頸部(あご)前屈位が望ましい。ただし、人によっては90度座位をとりにくい場合や口腔機能の悪い場合もあるため、その人に応じた姿勢をとる必要がある。その場合においても頸部の前屈を保つ必要がある。その理由としては、食塊の通路が広がり、咽頭と気管の通路が通りにくくなり誤嚥の防止につながるためである。

### 2) 嚥下訓練

P16の飲み込み訓練などを参照

### 3) 口腔ケア

摂食・嚥下障害への防止としても口腔ケアは重要である。

## 2 口腔アセスメント

---

### (ア) 口腔内の状態の観察

- ①う歯（注1）になったり、歯が欠けたり折れたりしていないか
- ②歯がぐらついていないか、抜けていないか
- ③歯肉が赤くなっていないか、腫れていないか
- ④歯肉から血や膿が出ていないか
- ⑤口腔粘膜や舌に傷や炎症、潰瘍がないか
- ⑥口腔内が乾燥していないか

### (イ) 口腔衛生状態の観察

- ①口腔内に食物残渣などが停滞していないか
- ②歯に歯垢、歯石がついていないか
- ③舌苔がついていないか
- ④口臭があるか

### (ウ) 口腔の機能面の観察

- ①食べこぼし、むせがないか
- ②口の開閉ができるか
- ③舌がスムーズに動くか
- ④嚥下障害はないか
- ⑤よだれがあるか
- ⑥オーラルディスクネジア（注2）があるか

### (エ) 義歯の観察

- ①義歯に食物残渣や汚れがついていないか
- ②義歯が適合しているか、外れやすくないか
- ③義歯が破損していないか

---

（出典）『介護技術Ⅱ「口腔のケア」新版介護福祉士養成講座⑬』福祉士養成講座編集委員会編 2003

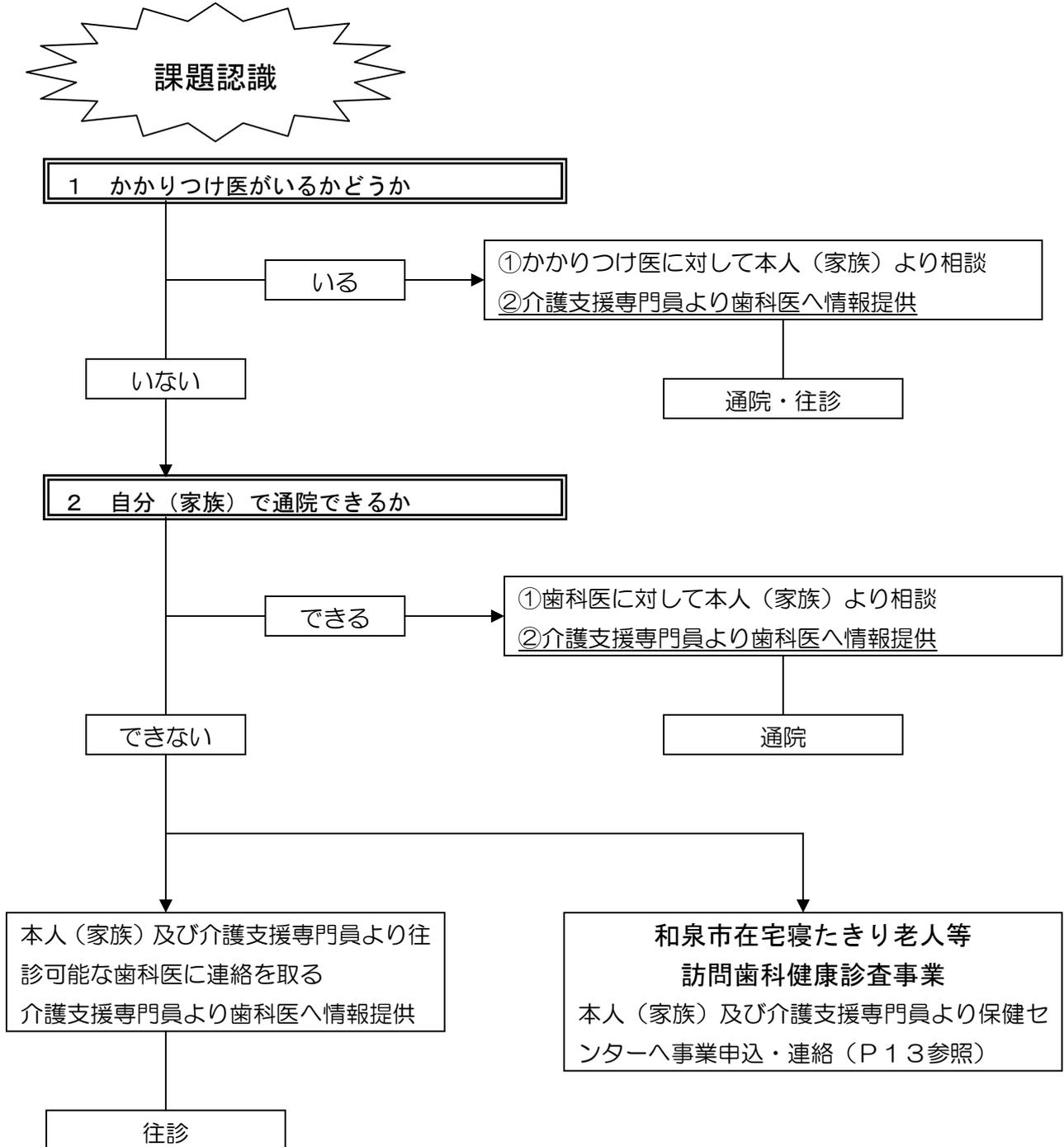
注1 いわゆる虫歯のこと

注2 無意識のうちに、口や顎、舌を動かすこと

※上記について、該当するものがあればP7のフローチャートを参照に歯科医師に相談するなどの対応が必要

### 第3章 歯科・口腔に関する対応

#### 1 歯科・口腔相談フローチャート



治療・指導の開始時や終了時には、歯科医師より介護支援専門員へ情報提供。必要に応じて口腔ケアの指導についての情報交換。（連絡票の活用）

## 2 医療と介護の連携連絡票

### 医療と介護の連携連絡票

医療機関名 及び所在地  電話 FAX  医師氏名 先生	⇄	居宅介護支援事業所名 及び所在地  電話 FAX  介護支援専門員氏名
---	---	--

日頃より大変お世話になっています。お忙しいところ誠に恐縮ですが、下記の件にて先生よりご教示頂戴したく存じます。ご都合の良い連絡方法もしくは回答等につきまして、FAXでご返信賜れば幸いです。よろしく申し上げます。

\*本人の同意について ※この紹介を行うこと及び先生から情報提供いただくことは、

ご本人の同意を得ています。 同意した日 年 月 日

ご本人の心身状況から同意は得られておりませんが、ご本人のために必要がありますのでご連絡いたします。

利用者	氏名	様	介護度	申請中	支援 1・2	介護 1・2・3・4・5
	住所		TEL			
	生年月日	明・大・昭 年 月 日 生	( 歳 )		男・女	
	連絡内容・理由	<input type="checkbox"/> ケアプラン作成(新規・更新・区分変更・)にあたり、病状等についての指示・確認など <input type="checkbox"/> 医療系サービス等( )を導入するにあたり主治医の意見・相談など <input type="checkbox"/> 利用者の下記状況についての相談・報告など <input type="checkbox"/> 担当ケアマネジャーになった挨拶、利用者現況の確認など				
	<利用者の照会・相談内容等>          					
	上記についてご教示よろしく申し上げます。 平成 年 月 日 担当介護支援専門員氏名 印					

### 連絡方法並びに回答書(返信)

主治医確認欄	<input type="checkbox"/> 1. 特に意見・要望等なし <input type="checkbox"/> 2. 意見・要望あり	
2の場合: 連絡方法等	<input type="checkbox"/> 直接会って話をします (時間帯 月 日 時頃 お出でください)	
	<input type="checkbox"/> 電話で話をします (時間帯 月 日 時頃 電話ください)	
	<input type="checkbox"/> 文書・FAX 等で回答します	
<主治医からの回答・助言等>          		
居宅療養管理指導 ( なし ・ あり )		
上記の通り連絡いたします。 平成 年 月 日 医師氏名 印		

H20.5.1 和泉・医療と介護の連携委員会作成

## 医療と介護の連携連絡票に関する使用について

例として以下のような際に連絡をとる手段として連絡票を活用することができる。また、活用する際の伝えるポイントとして以下に示している。

### ①使用方法例

#### ア. かかりつけ医がいる場合

- ・現在治療中で、途中で問題が発生した、状況が変化した
- ・過去に治療したが、再度問題が発生した
- ・以前に通っていて、新たに問題が発生した

#### イ. かかりつけ医がいない場合

- ・新たに問題が発生し、治療のため通院等を考えており、その際の事前情報提供

### ②伝えるポイント

- ・本人が通院できるかどうか
- ・身体状況の説明
- ・口腔内のどこに問題あるのか、いつからなのか
- ・本人、家族の希望

※他に、最初のアポイントメントとしての活用も可能である。

※医療と介護の連携連絡票において「居宅療養管理指導あり」の場合は、  
介護保険サービスにおける居宅療養管理指導を実施している場合は歯科医師等  
より担当介護支援専門員への情報提供及び報告を要する  
(様式は連携連絡票に限らず)

医療と介護の連携連絡票の使用例

医療と介護の連携連絡票

医療機関名 及び所在地	〇〇歯科医院 和泉市〇〇町〇-〇-〇	⇔	居宅介護支援事業所名 及び所在地	〇〇事業所 和泉市〇〇町〇-〇-〇
電話	〇〇-〇〇〇〇 FAX 〇〇-〇〇〇〇		電話	〇〇-〇〇〇〇 FAX 〇〇-〇〇〇〇
医師氏名	〇〇 〇〇 先生		介護支援専門員氏名	〇〇 〇〇

日頃より大変お世話になっています。お忙しいところ誠に恐縮ですが、下記の件にて先生よりご教示頂戴たく存じます。ご都合の良い連絡方法もしくは回答等につきまして、FAXでご返信賜れば幸いです。よろしくお願いいたします。

\*本人の同意について ※この紹介を行うこと及び先生から情報提供いただくことは、

ご本人の同意を得ています。 同意した日 平成20年 〇月 〇日

ご本人の心身状況から同意は得られておりませんが、ご本人のために必要がありますのでご連絡いたします。

利用者氏名	〇〇 〇〇 様	介護度	申請中	支援	1・2	介護	① 2・3・4・5
住所	和泉市〇〇町〇-〇-〇	TEL	〇〇-〇〇〇〇				
生年月日	明・大(略) 〇年 〇月 〇日生	( 〇歳)	男・女				
連絡内容・理由	<input type="checkbox"/> ケアプラン作成( )にあたり、病状等についての指示・確認など <input type="checkbox"/> 医療系リービス等( )を導入するにあたり主治医の意見・相談など <input type="checkbox"/> 利用者の下記状況についての相談・報告など <input checked="" type="checkbox"/> 担当ケアマネジャーになった挨拶、利用者現況の確認など						
<利用者の照会・相談内容等>							
<p>本人の口腔ケアのことで相談があるので、お伺いしたいと考えています。ご都合の良い日時をお教え下さいますようお願い申し上げます。</p>							
上記についてご教示よろしくお願いします。							
		平成 20 年 〇 月 〇 日	担当介護支援専門員氏名	〇〇 〇〇		印	

連絡方法並びに回答書(返信)

主治医確認欄	<input type="checkbox"/> 1. 特に意見・要望等なし	<input type="checkbox"/> 2. 意見・要望あり
2の場合: 連絡方法等	<input type="checkbox"/> 直接会って話をします(時間帯 月 日 時頃 お出でください) <input type="checkbox"/> 電話で話をします(時間帯〇月〇日〇時頃 電話ください) <input type="checkbox"/>	
<主治医からの回答・助言等>		
<p>都合の良い日時は、 〇〇日の午後〇〇：〇〇～からです。お待ちしております。</p>		
居宅療養管理指導 ( なし ・ あり )		
上記の通り連絡いたします。		
平成 20 年 〇 月 〇 日	医師氏名	〇〇 〇〇 印

H20.5.1 和泉・医療と介護の連携委員会作成

**医療と介護の連携連絡票**

医療機関名 及び所在地  電話 ○○-○○○○ FAX ○○-○○○○ 医師氏名	⇔	居宅介護支援事業所名 及び所在地  電話 ○○-○○○○ FAX ○○-○○○○ 介護支援専門員氏名
--	---	--

日頃より大変お世話になっています。お忙しいところ誠に恐縮ですが、下記の件にて先生よりご教示頂戴したく存じます。ご都合の良い連絡方法もしくは回答等につきまして、FAXでご返信賜れば幸いです。よろしく申し上げます。

\*本人の同意について ※この紹介を行うこと及び先生から情報提供いただくことは、  
 ご本人の同意を得ています。 同意した日 平成20年 ○月 ○日  
 ご本人の心身状況から同意は得られておりませんが、ご本人のために必要がありますのでご連絡いたします。

利用者	氏名	○○ ○○ 様	介護度	申請中	支援①・②	介護 1・2・3・4・5
	住所	和泉市○○町○-○-○	T E L	○○-○○○○		
	生年月日	明・大(○) ○年 ○月 ○日生	(○歳)	男・⑤		

- 連絡内容・理由
- ケアプラン作成( )にあたり、病状等についての指示・確認など
  - 医療系サービス等( )を導入するにあたり主治医の意見・相談など
  - 利用者の下記状況についての相談・報告など
  - 担当ケアマネジャーになった挨拶、利用者現況の確認など

<利用者の照会・相談内容等>

先日、先生に作っていただいた義歯について、我々も日常的に気をつけてみていこうと考えています。どのような点に気をつけていけば良いのかを教えてください。必要であればお伺いします。

上記についてご教示よろしくお願いします。  
 平成 20 年 ○ 月 ○ 日 担当介護支援専門員氏名 ○○ ○○ 印

**連絡方法並びに回答書(返信)**

主治医確認欄	<input type="checkbox"/> 1. 特に意見・要望等なし	<input checked="" type="checkbox"/> 2. 意見・要望あり
2の場合: 連絡方法等	<input type="checkbox"/> 直接会って話をします (時間帯 月 日 時頃 お出てください)	
	<input type="checkbox"/> 電話で話をします (時間帯○月○日○時頃 電話ください)	
	<input type="checkbox"/>	

<主治医からの回答・助言等>

以下の点に留意ください。

- ・ 痛みがあるかどうか
- ・ 入れ歯があっているかどうか (本人の感想)
- ・ 正しく洗浄しているか

不具合があればいつでもご相談下さい。

居宅療養管理指導 ( なし ・ あり )  
 上記の通り連絡いたします。  
 平成 20 年 ○ 月 ○ 日 医師氏名 ○○ ○○ 印

医療と介護の連携連絡票

医療機関名 及び所在地	〇〇歯科医院 和泉市〇〇町〇-〇-〇	⇔	居宅介護支援事業所名 及び所在地	〇〇事業所 和泉市〇〇町〇-〇-〇
電話	〇〇-〇〇〇〇 FAX 〇〇-〇〇〇〇		電話	〇〇-〇〇〇〇 FAX 〇〇-〇〇〇〇
医師氏名	〇〇 〇〇 先生		介護支援専門員氏名	〇〇 〇〇

日頃より大変お世話になっています。お忙しいところ誠に恐縮ですが、下記の件にて先生よりご教示頂戴したく存じます。ご都合の良い連絡方法もしくは回答等につきまして、FAXでご返信賜れば幸いです。よろしく申し上げます。

- \* 本人の同意について ※この紹介を行うこと及び先生から情報提供いただくことは、  
 ご本人の同意を得ています。 同意した日 平成20年 〇月 〇日  
 ご本人の心身状況から同意は得られておりませんが、ご本人のために必要がありますのでご連絡いたします。

利用者氏名	〇〇 〇〇 様	介護度	申請中	支援 1・2	介護 1・2・3・4・5
住所	和泉市〇〇町〇-〇-〇	TEL	〇〇-〇〇〇〇		
生年月日	明・大 〇年 〇月 〇日生	( 〇歳)	男・女		

- 連絡内容・理由
- ケアプラン作成(口腔機能向上の位置づけ)にあたり、病状等についての指示・確認など
  - 医療系サービス等( )を導入するにあたり主治医の意見・相談など
  - 利用者の下記状況についての相談・報告など
  - 担当ケアマネジャーになった挨拶、利用者現況の確認など

<利用者の照会・相談内容等>

〇〇様ですが、今回、肺炎のため入院しましたが軽快退院されました。病院主治医より病因として口腔内不潔もあるとの説明がありました。そこで、本人及びご家族様が先生のご高診を希望しています。現在、〇〇様は通所リハビリテーションを利用されています。そこで、通所場面やご家庭での口腔ケアを行うにあたって注意すべきことなどご教示をいただきたくお願い申し上げます。

上記についてご教示よろしく申し上げます。  
 平成 20 年 〇 月 〇 日 担当介護支援専門員氏名 〇〇 〇〇 印

連絡方法並びに回答書(返信)

主治医確認欄	<input type="checkbox"/> 1. 特に意見・要望等なし	<input checked="" type="checkbox"/> 2. 意見・要望あり
2の場合: 連絡方法等	<input type="checkbox"/> 直接会って話をします (時間帯 月 日 時頃 お出てください)	<input checked="" type="checkbox"/> 電話で話をします (時間帯 〇月〇日〇時頃 電話ください)
	<input type="checkbox"/>	

<主治医からの回答・助言等>

上記の件について、電話にて次の回答があった。  
 診察の結果、残渣物があり口腔内が不衛生な状態でした。本人や家族によると歯磨きをほとんどしていないということでした。そこで、食事後や就寝前の歯磨きと嗽を行うことを勧めました。通所場面でも食後の歯磨きと嗽の励行、残渣物がないか口腔内の衛生状態を観察してください。

居宅療養管理指導 (  なし ・  あり )  
 上記の通り連絡いたします。  
 平成 20 年 〇 月 〇 日 医師氏名 〇〇 〇〇 印

3 和泉市在宅寝たきり老人等訪問歯科健康診査事業  
(様式第1号)

和泉市訪問歯科健康診査申込書

受付番号 \_\_\_\_\_  
平成 年 月 日

訪問歯科健康診査を申し込みます。

なお、健康診査の結果、治療が必要になった場合、この申込書の内容及び歯科健診の結果を、治療を行う歯科医師または、かかりつけ医師に伝えることを承諾します。

和泉市長 様

申請者住所：

氏名：

印 続柄 ( )

電話番号：( )

連絡先氏名：

電話番号：( )

健康診査 希望者	氏名	男 女	生年 月日	明治 大正 昭和	年	月	日 (歳)
	住所		電話				

調査票

歯 科	申込理由	いつ頃からか			開口 (可・不可)
	歯科主治医	無・有 (歯科医院名 )	最後の診察	昭和 平成	年 月 頃 寝たきり 前・後
	歯科診療 直後の変化	1. 異常なかった 2. 気分が悪くなった 3. 脳貧血をおこした 4. ショック症状があった 5. その他 ( )			
	現在の疾患名				

医 科	主治医	無・有 (医院名 : 電話 )			
	受診状況	1. 定期的 2. 症状のある時 3. 緊急時 4. 薬のみ 5. 受診無 6. その他 ( )			
	ねたきり等の 原因疾患	1. 脳卒中 2. リウマチ 3. 関節痛 4. 高血圧 5. 心疾患 6. 眼疾患 7. 骨折 8. 呼吸器疾患 9. 老衰 10. 痴呆 11. その他 ( )			
	寝たきり度	J・A・B・C	昭和 平成	年 月 頃	現在受けているサービス
	要介護 認定結果	未申請 ・ 自立 ・ 要支援 ・ 要介護1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5			
	居宅介護 支援事業所 障害の程度	手帳 ( ) 級・肢体不自由・音声言語咀嚼・内部障害・視覚・聴覚障害・知的障害			

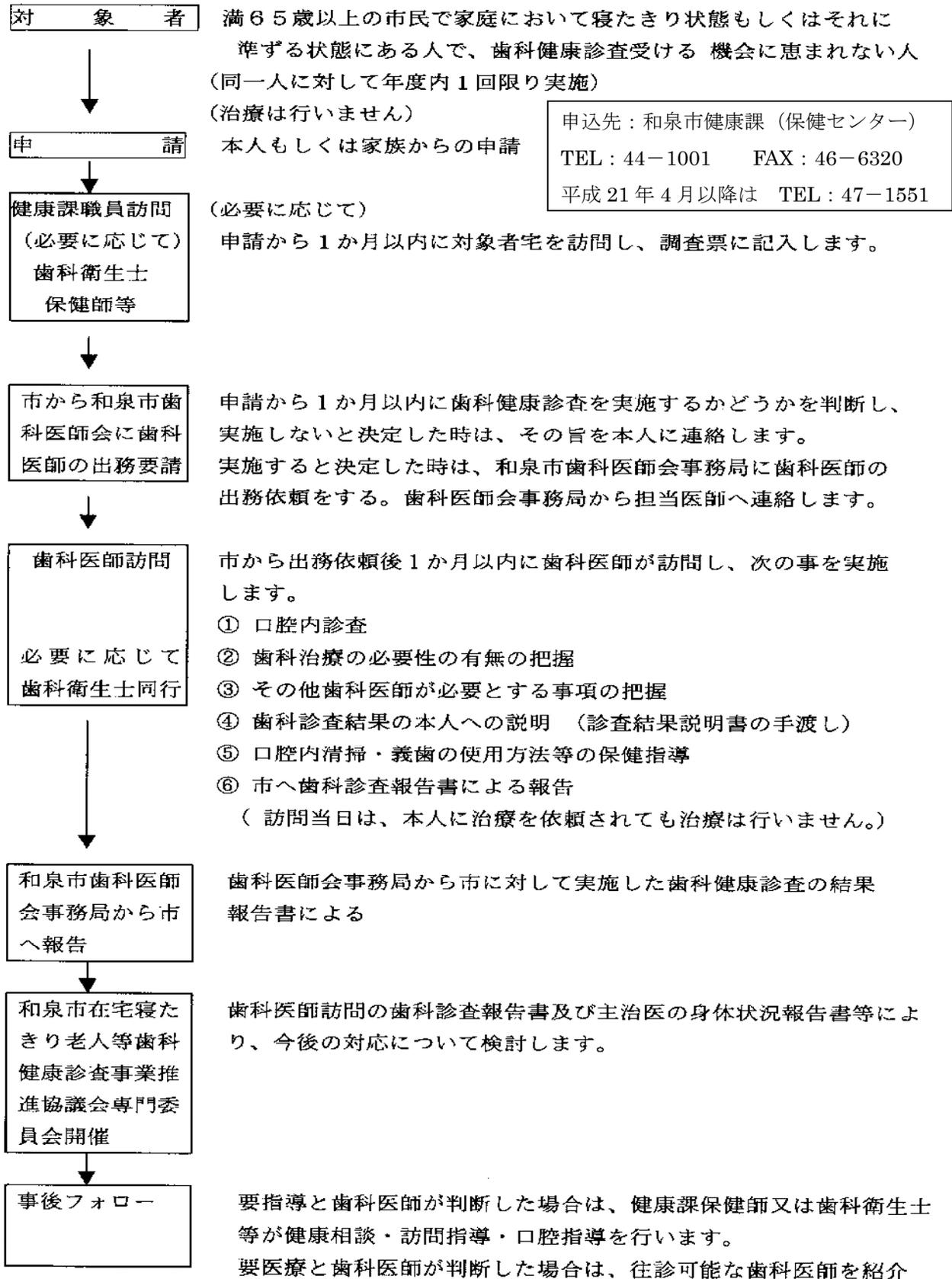
備考

介護保険認定日 ( )

調査者		調査日：平成 年 月 日	訪問指導：要・不要
-----	--	--------------	-----------

和泉市健康課

和泉市在宅寝たきり老人等訪問歯科健康診査事業の流れ図（フローチャート）



## 『ぱたから（構音訓練）』

### ウォーム・アップ

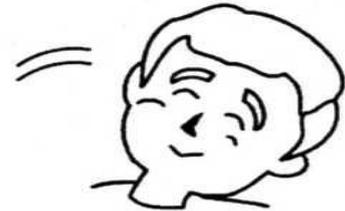
#### ① 深呼吸 1～2回

- (1) まずリラックス
- (2) お腹に手をあてて鼻からゆっくり吸う。口から静かにはく。



#### ② 首の体操 1～2回

- (1) 緊張をほぐす。
- (2) 右→左→前→後ろの順で倒し、最後にゆっくり回す。



#### ③ 発声 5回

- (1) 「パ」・「タ」・「カ」・「ラ」と、ゆっくり発音する。
- (2) 「パ」「パ」「パ」「パ」・・・と続けて早く発音する。

\*ぱたぱた からすが かあ かあ かあ



### クール・ダウン

#### ④ 首の体操 1～2回

- (1) 緊張をほぐす。
- (2) 右→左→前→後ろの順で倒し、最後にゆっくり回す。



#### ⑤ 深呼吸 1～2回

- (1) まずリラックス
- (2) お腹に手をあてて鼻からゆっくり吸う。口から静かにはく。



※ 無理をせず、出来る範囲でゆっくり行いましょう。

# 『飲み込み訓練』 (空嚥下と咳払い)

## ① 大きく息を吸う

- (1) まずリラックス
- (2) 口を閉じ鼻から大きく息を吸う



## ② 唾液を飲む

- (1) 息を止める
- (2) 唾液を飲む



## ③ 咳払いをする

- (1) 息を吸わずにすぐ、咳払いをする



\*①～③までを、1～3回行う



声かけ  
飲み込みの時に声をかけることで  
飲み込みの意識付けを高めます。

※ 無理をせず、出来る範囲でゆっくり行いましょう。

# 食事の前に『元 気 体 操』

## 深呼吸 1～2回

- (1) まずリラックス
- (2) お腹に手をあてて鼻からゆっくり吸う。口から静かにはく。

・体操を始める前に深呼吸をします。  
まずおなかに手を当ててゆっくり息を吸いながら大きくふくらませましょう。  
こんどはゆっくり息を吐き出しましょう。



## 首の体操 1～2回

- (1) 緊張をほぐす。
- (2) 右→左→前→後ろの順で倒し、最後にゆっくり回す。

・まず初めに首の運動です。  
最初に首を曲げる運動です。  
ゆっくり右に曲げましょう。もとに戻しましょう。  
左に曲げましょう。もとに戻しましょう。

・今度は首を前後に曲げる運動です。  
ゆっくり前に曲げましょう。もとに戻しましょう。  
後ろに曲げましょう。もとに戻しましょう。

・今度は顔を左右に向ける運動です。  
ゆっくり左を向きましょう。もとに戻しましょう。  
右を向きましょう。元に戻しましょう。

・今度は上下の運動です。  
斜め左上にゆっくり首をあげましょう。顎を上げて左上の天井を見上げましょう。  
ゆっくり斜めにおろしてあごを肩に付けるようにして右下を見ましょう。もとに戻して正面を見ましょう。

・こんどは斜め右上にゆっくり首をあげましょう。顎を上げて右上の天井を見上げましょう。  
ゆっくり斜めにおろしてあごを肩に付けるようにして左下を見ましょう。もとに戻して正面を見ましょう。



## ③ 舌の体操 3～5回

- (1) 口を大きく開ける
- (2) 舌を出して鼻に近づける、下あごに近づける。
- (3) 唇の右端、左端に近づける。
- (4) 回転させる。

・つぎは舌の体操です。  
舌を前に出しましょう。つぎに舌の先でのどの奥をなめるようにしましょう。

・こんどは口の左端、右端を舌で触ります。  
まず左端をなめましょう。右端をなめましょう。

・こんどは上唇と下唇をなめるようにします。  
上をなめましょう。下をなめましょう。



※ 無理をせず、出来る範囲でゆっくり行いましょう。

### 唇と頬の体操 3～5回

- (1)唇を閉じる。
- (2)頬を膨らませる。
- (3)頬をへこませる。

・次は頬を膨らます運動と、へこませ運動です。息がもれる方は指で唇を閉じるように手伝ってください。  
まずぶーっと頬を膨らませましょう、今度は力いっぱい吸い頬をへこませましょう。



### 発声 3～5回

- (1)アー、イー、ウー、と伸ばして発音する。
- (2)「パ」「タ」「カ」「ラ」を繰り返す



- ・次はお口の体操です。うまく出来ないかたは指で手伝うようにしましょう。  
まず口を大きく開ける運動としっかり閉じる運動です。  
お口を大きく開け、「アー」と声を出しましょう。（アー）。そしてぎゅっと閉じましょう。
- ・次は唇を横へ引く運動と、すぼめる運動です。  
まず、唇の両端を横へ力いっぱい引き、「イー」と声を出しましょう。（イー）  
次にお口をすぼめるようにして「ウー」と声を出しましょう。（ウー）
- ・「イー」と声を出しましょう。「ウー」と声を出しましょう。  
もう一度、「イー」と声を出しましょう。「ウー」と声を出しましょう。  
今度は少し早く繰り返しましょう。  
イー、ウー、イー、ウー（5回繰り返す）
- ・次は発声練習をします。最初に「ば」を言います。  
唇に力を入れて発音しましょう。ば、ば、ば、ば、ば、はい、(パ、パ、パ、パ、パ)  
※繰り返しましょう。ば、ば、ば、ば、ば、はい、(パ、パ、パ、パ、パ)  
もう一度、繰り返しましょう。ば、ば、ば、ば、ば、はい、(パ、パ、パ、パ、パ)  
今度は一息に5回速く言いましょう。ばばばばば、はい、(パ、パ、パ、パ、パ)  
繰り返しましょう。ばばばばば、はい、(パパパパパ)
- ・次は「た」を言います。  
舌の先に力を入れて発音しましょう。た、た、た、た、た、はい、(た、た、た、た、た)  
※繰り返しましょう。た……。
- ・次に、「か」を言います。  
舌の奥に力を入れて発音しましょう。か、か、か、か、か、はい、(か、か、か、か、か)  
※繰り返しましょう。か……。
- ・最後に「ら」を言います。  
舌の先をしっかり上げて発音しましょう。ら、ら、ら、ら、ら、はい、(ら、ら、ら、ら、ら)  
※繰り返しましょう。ら……。

### ㉓ 首の体操 1～2回

- ・㉒の要領で、ゆっくりと



### ㉔ 深呼吸 1～2回

- ・最後に、深呼吸をします。  
おなかに手を当ててゆっくり息を吸いながら大きくふくらませましょう。  
こんどはゆっくり息を吐き出しましょう。



# はじめましょう! 「口腔ケア」



## ① 「口腔ケア」とは?

- ・ 器質的口腔ケア... 口腔清掃 (ブラッシング)
- ・ 機能的口腔ケア... 口腔リハビリテーション (舌・嚥下体操)

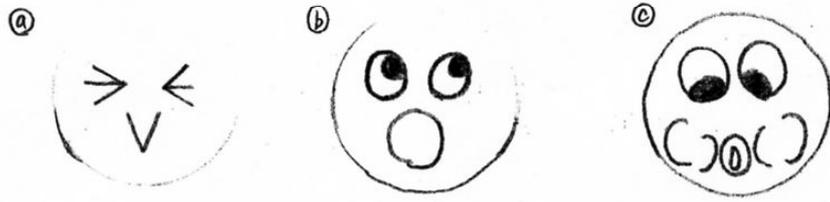
## ② 「口腔ケア」の効果

- ・ おいしく食べられる!
- ・ 口腔衛生の意識の向上 ... 口臭予防 他
- ・ 口腔疾患の予防・回復 ... むし歯、歯周病、口内炎の予防 他
- ・ 口腔機能の維持・回復 ... 摂食・嚥下機能の回復
- ・ 気道感染の予防 ... 誤嚥性肺炎の予防

## ③ 「口腔ケア」の実習 ~

「口腔ケア」に取り組みましょう。(簡単に、手軽に、出来る健口体操)

**顔面体操** ... ぐらびる「ほおなど」顔の筋肉を動かすことで、脳にほどよい刺激が伝わり、筋肉や神経をめぐらせて、表情を豊かにします。顔にマヒなどのある場合は、その症状を改善させます。



**舌体操** ... 舌の動きやしなやかさがよくなり、ことばをいっさり発音するのに役立ちます。また、唾液が、出やすくなるので、口のなかが、乾燥しにくくなり、食べ物も、残らないようになります。

- 口をあげておこなう舌体操
- ① 前後に動かしましょう
  - ② 左・右回りにぐるりと回す
  - ③ 上下に動かしましょう
- 口をどけておこなう舌体操
- ④ 舌でぐらびるを押し
  - ⑤ 舌で左右のほおを押し
  - ⑥ 舌で左右のゆるむがわるにまわす

**唾液腺マッサージ** ... 唾液腺(耳下腺、顎下腺、舌下腺)への刺激で、さらに唾液が、たくさん出るようになります。唾液のしなやかで、乾燥が、おさまり、口の中もさらにきれいになって、口内炎などが、治りやすくなります。

- ⑦ 耳下腺マッサージ
- ⑧ 顎下腺マッサージ
- ⑨ 舌下腺マッサージ

**嚥下体操** ... 食べる前の準備体操

# 健・口・体・操

健口体操には、顔体操、舌体操、唾液腺マッサージの3つがあります。

口の動きがよくなってしゃべりやすくなる、口の中がきれいになる、食事が通りやすくなる、

唾液がよく出て口が乾燥しにくくなる、などの効果があります。

毎朝顔を洗ったあとに行ったり、歯磨きのあとに行うなど習慣化しましょう。

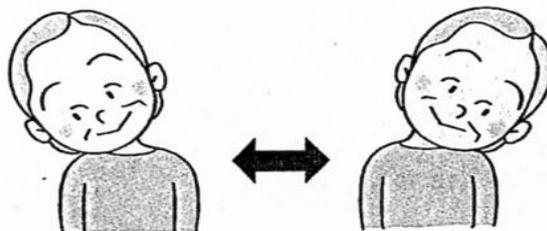
## ① 首のストレッチ

**効果**

首周りの緊張を取り、飲み込みをスムーズにする効果があります。

**方法**

ゆっくりと首を左右に倒します。



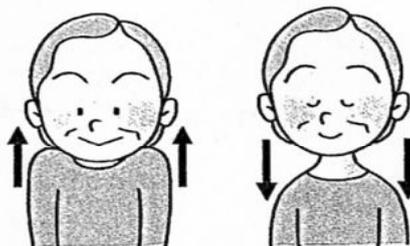
## ② 肩のストレッチ

**効果**

首から肩にかけてのリラクゼーション。飲み込みの際に使う筋。主に、僧帽筋と周囲筋の緊張の緩和。

**方法**

両肩を上げ、脱力します。



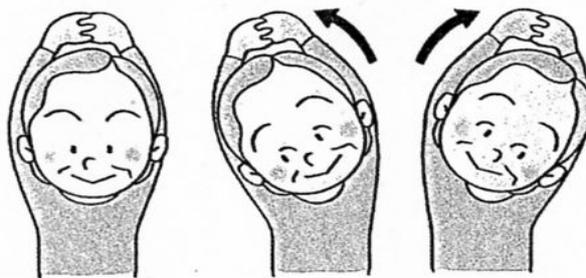
## ③ 上半身のストレッチ

**効果**

肩周囲筋の緊張の緩和。胸隔のストレッチ、呼吸をしやすくします。

**方法**

体の前で手を組み、ゆっくりと上げ、左右へ体を倒します。



## ④ 顔のストレッチ

**効果**

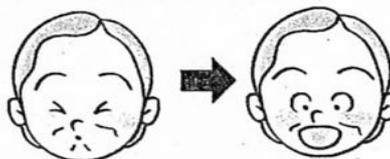
表情筋のストレッチ。顔の表情を豊かにします。(小顔になる)

**方法**

目と口をしっかりとすぼめ、パッと一気に開く。

目と口をすぼめる

パッと開く



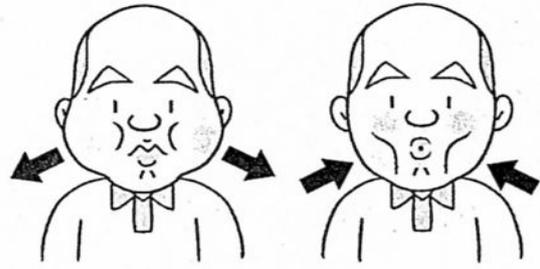
### 5 頬のふくらまし

**効果**

表情筋の中でも主に、口輪筋と頬筋を強化します。食事を飲み込みやすくします。(ゴックンしやすくします。)

**方法**

①頬をふくらませて、舌を上あごに押し付け、口から息がもれないようにこらえます。  
②次に、息を吸うように口をすぼめます。  
①②を数回繰り返します。



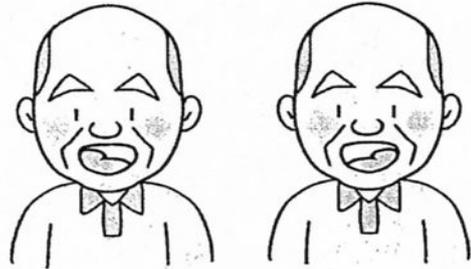
### 6 舌の運動 左右

**効果**

飲み込み「ゴックン」を安全に行えるよう、舌の動きを強化します。

**方法**

口を大きく開けて、舌をできるだけ前に出し、左右に動かします。



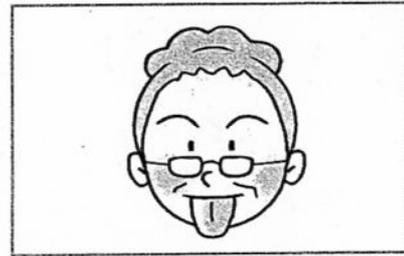
### 7 舌の運動 前後

**効果**

飲み込み「ゴックン」を安全に行えるよう、舌の動きを強化します。

**方法**

口を大きく開けて、舌をできるだけ出したりひっこめたりします。



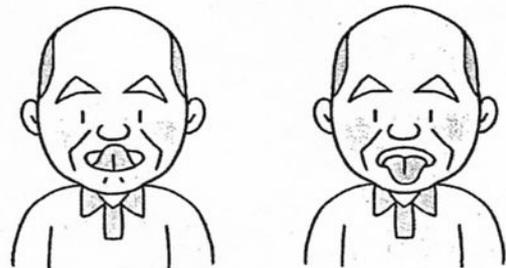
### 8 舌の運動 上下

**効果**

飲み込み「ゴックン」を安全に行えるよう、舌の動きを強化します。

**方法**

口を大きく開けて、舌をできるだけ前に出し、上下に動かします。



### 9 唾液腺マッサージ

**効果**

唾液腺の主に、耳下腺と顎下腺を刺激し、唾液を出やすくすることで食物をまとめやすくしたり、飲み込みをスムーズにします。

**方法**

①手のひらを頬にのせ、後ろから前へ押しします。  
②親指をあごの骨の下の柔らかい部分にあて、ぐっと押し戻します。あごの先に向かってぐっと押し、戻します。



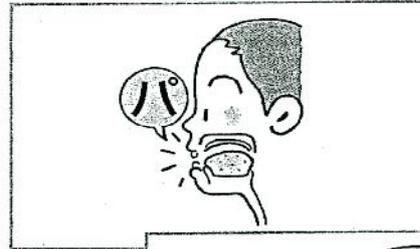
耳下腺の刺激

顎下腺の刺激

### 10 発声 ハ

**効果** 口輪筋の強化と飲み込みに必要な筋肉全体の動きのスピードと筋力を強化します。

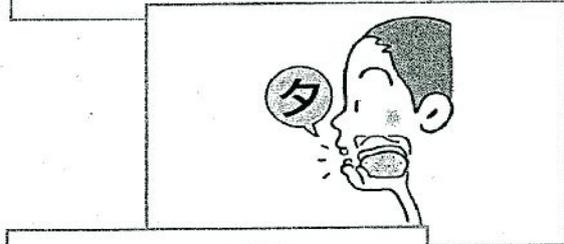
**方法** 「ハ」の発音は唇に力を入れて行います。連続で10回「ハハハ…」と繰り返します。



### 11 発声 タ

**効果** 発声と飲み込みの際の筋肉を強化します。主に、舌の力の強化とスピード性の向上に効果があります。特に、舌先の巧緻性を強化します。

**方法** 「タ」の発音は舌の先に力を入れます。連続で10回「タタタ…」と繰り返します。



### 12 発声 カ

**効果** 発声と飲み込みの際の筋力の強化を行います。主に、舌の奥舌部分の動きの強化と鼻腔閉鎖の強化を行います。(食べ物が鼻腔へ入らないよう強化します。)

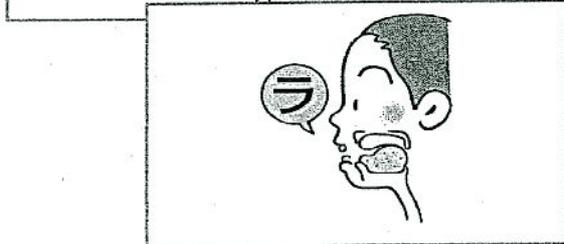
**方法** 「カ」の発音は舌の奥に力を入れます。連続で10回「カカカ…」と繰り返します。



### 13 発声 ラ

**効果** 発声と飲み込みの際の筋力の強化を行います。特に、舌の先の巧緻性の強化を行います。

**方法** 「ラ」の発音は舌の先をしっかりと上げます。連続で10回「ラララ…」と繰り返します。



### 14 発声 バタカラ

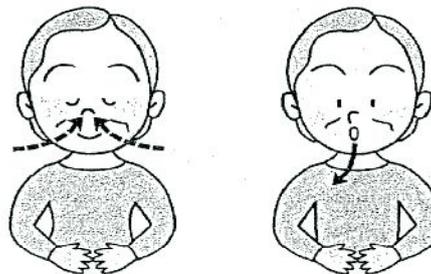
**効果** ⑩～⑬全部の総合運動

**方法** できるだけ大きな声を出しながら行います。「バタカラ、バタカラ…」と連続で10回繰り返します。



### 15 深呼吸

**方法** 息を鼻から大きく吸い、口からゆっくりと吐きます。



## 第4章 その他

### 1 成功事例

#### 事例その1

#### 継続した往診による歯科指導から改善に結びついた事例

利用者基本情報		
年齢	70代	性別 女性
病名	<ul style="list-style-type: none"> <li>・軽度の糖尿病</li> <li>・骨に関する疾患</li> </ul>	
障害名	特になし	
要介護度	未申請	
家庭環境	夫と二人暮らし	
利用者が抱える問題点		
<ul style="list-style-type: none"> <li>・歯の清掃についての意識が薄い</li> <li>・抜歯をしても、そのまま放置状態</li> </ul>		
関わった機関及びその役割		
1	歯科衛生士	月に2回の訪問。ブラッシングの指導。
2	歯科医師	入れ歯の作成。
経過概略		
経過	連携等	
病院に入院しており、入院先へ歯科衛生士が訪問。歯科の指導を行うものの無関心であった。また、関わりの中で、入れ歯作成の必要性があると考え、歯科医師へつなぐ	入れ歯作成について歯科医師へつなぐ	
歯科医師により入れ歯の作成。その後の指導を歯科医衛生士へ引き継ぐ。	入れ歯に関する事後フォローを歯科医師より歯科衛生士につなぐ	
歯科衛生士により訪問。口腔内清掃の指導及び入れ歯の使用状況の確認・指導		
病院より退院。 継続して訪問指導を実施していくこととなる。		
歯科衛生士により自宅へ訪問、口腔内清掃に関する指導等を行う。次第に夫の方が関心を持ち始める。		
夫が関心を持ち始めたことで、本人も口腔内清掃に対する関心が高まってくる。		
夫婦とも口腔内清掃に関して関心を持つようになり、往診の日をカレンダーに印をつけるなど、意識している様子が伺える。		

終了。訪問を別の者に引き継ぎ、現在も継続中

#### 関わったことで利用者の改善した点

- ・ 歯の清掃などに関心が薄かったが、継続した訪問により意識が高まってきた。
- ・ そのことにより食べる楽しみが大きくなり、栄養状態も改善された。
- ・ 生活全般における質が向上された。
- ・ 本人への指導を通して夫も関心が高まった。

#### 成功に結びついたポイント

- 1 継続した自宅への往診
- 2 夫婦でブラッシングに熱心になった
- 3 歯科衛生士の人柄もあり、受け入れが良好であった

#### 考察

継続した訪問により、夫も関心を持ち始め、次第に夫婦ともブラッシングなど歯科衛生に対する関心が高まり、良い結果に結びついたと考える。

## 事例その2

### 和泉市在宅寝たきり老人等訪問歯科健康診査事業から改善に結びついた事例

利用者基本情報			
年齢	70代前半	性別	男性
病名	目が悪い		
障害名	特になし		
要介護度	未申請		
家庭環境	独居		
利用者が抱える問題点			
<ul style="list-style-type: none"> <li>・食物をかみにくく、入れ歯が必要な状況であった</li> <li>・足と目が悪く、通院ができない状況であった</li> </ul>			
関わった機関及びその役割			
1	訪問看護	本人の疾患に対する看護ケア・事業へのつなぎ	
2	歯科衛生士	事業の受付・歯の状態のスクリーニング・事後フォロー	
3	歯科医師	歯の治療（入れ歯の作成）	
経過概略			
経過		連携等	
H14以前 本人の疾患に対する訪問看護を実施。その中で和泉市在宅寝たきり老人等訪問歯科健康診査事業へ相談。		訪問看護より当該事業へつなぎ	
歯科衛生士と訪問看護師により訪問。本人は若干拒否的な様子。 口腔状態の確認。今後の対応方法を決定し、歯科医師へ相談。		歯科衛生士より歯科医師へつなぎ	
歯科医師と歯科衛生士により訪問。訪問を快く受け入れ、家を片付けたりしている。 歯の状態の確認及び今後の治療内容を相談する。			
歯科医師により往診、入れ歯の作成。治療の終了。			
歯科医師より歯科衛生士へ事後のフォローについて相談。		治療（入れ歯の作成）は終了したが、今後の入れ歯の使用方法や使ううえでの状況の確認のため、健康課歯科衛生士に事後フォローの相談。	
歯科衛生士による訪問。本人の入れ歯の使い方等について指導を行う。本人はとても喜んでおり、入れ歯も指導のとおりを使用している。			

<p>歯科衛生士による訪問。本人より入れ歯を外していることがあると話される。</p> <p>再度、入れ歯に関する指導を行う。</p>	
<p>歯科衛生士による訪問。正しく入れ歯を使用できている、使用に関する指導を行い、終了。</p>	
<p><b>関わったことで利用者の改善した点</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・食事などに関心が高まった</li> <li>・うがいもできるようになった</li> <li>・訪問により人との関わりに関心が高まった</li> </ul>	
<p><b>成功に結びついたポイント</b></p>	
<p>1 訪問看護師からのつながりがスムーズに運んだこと</p>	
<p>2 本人に合う入れ歯を作成したことで、食事などに対して積極的になったこと</p>	
<p>3 継続した事後フォローにより、入れ歯の関する指導が行うことができ、理解を促すことができたこと</p>	
<p>4 本人が人との関わりを楽しく感じるようになったこと</p>	
<p><b>考察</b></p>	
<p>入れ歯の作成により、少しでも食事などへの関心が高まったことが良い結果につながった。また、他人と話がしたいと人との関わりにも関心が高まったのが良かった。</p>	

### 事例その3

#### 言語聴覚士を中心としたサービス提供により改善した事例

利用者基本情報			
年齢	79歳	性別	男性
病名	脳梗塞(右上下肢麻痺)・狭心症への冠動脈ステント留置術 ・高血圧症		
障害名	肢体不自由(1級)		
要介護度	要介護3		
家庭環境	長女夫婦・妻との4人暮らし。妻は要支援2の状態での両膝関節痛のため、夫の車椅子動介助やトイレ動作介助などはしていない。主介護者は長女である。		
利用者が抱える問題点			
<p>1ヵ月の間に肺炎のため2回入院をする。</p> <p>入院時、医師より本人・家族に口腔内衛生が不十分であり口腔清潔が必要、との説明があった。食事は普通食、飲水はトロミをつけていた。</p> <p>自宅では歯磨きは全くしていなかった。寝る前にうがいはしていたが毎日ではなかった。</p>			
関わった機関及びその役割			
1	言語聴覚士 (通所リハ)	口腔機能アセスメント・口腔機能向上計画実施 食事場面の評価・口腔機能の状態確認	
2	介護福祉士 (通所リハ)	昼食後の口腔ケア介助・残渣物の有無確認	
3	介護福祉士 看護師 (ショートステイ)	食後の口腔ケア介助・残渣物の有無確認	
4	介護支援専門員	家庭生活場面での口腔清潔保持のモニタリング	
経過概略			
経過	連携等		
病院より退院。長女より「肺炎のため入院した。主治医より口腔内衛生が不十分との説明があった」との連絡がある。食事は普通食、飲水はトロミをつけていた。			
担当者会議開催(出席者:言語聴覚士・介護福祉士・支援相談員・介護支援専門員) 口腔清潔保持などによる肺炎の予防。言語聴覚士による口腔機能アセスメント後口腔機能向上計画を実施する。	担当者会議により、利用者に対する口腔機能に関する支援の方向性を調整する。		
言語聴覚士(通所リハ)による口腔機能アセスメント実施			

<p>通所リハにおいて口腔機能向上サービスを提供。</p> <p>①言語聴覚士：食事場面の評価・口腔機能の状態確認</p> <p>②介護福祉士：昼食後の口腔ケア介助・残渣物の有無の確認</p> <p>飲水はトロミアップにて対応する</p>	
<p>3ヵ月後言語聴覚士による口腔機能評価。</p> <p>①口腔内衛生：良（食物残渣：なし・舌苔：なし 口腔内衛生習慣：声かけ要）</p> <p>②反復唾液嚥下テスト：3回以上</p> <p>③空ぶくぶくうがい：やや不十分</p> <p>④水分ムセなし。湿性のしゃがれ声があり水分が咽頭に貯留している</p> <p>⑤満足度：やや満足（本人：もう自分でできる。大丈夫）</p> <p>口腔機能向上サービス終了</p> <p>経過良好で、声かけ・促しで本人による口腔清掃が可能となったため。しかし、肺炎の既往歴、湿性のしゃがれ声があり、今後も飲水はトロミアップにて対応し、観察を行うこととする。</p>	
<p><b>関わったことで利用者の改善した点</b></p>	
<p>口腔機能向上サービス提供前の口腔機能アセスメントでは、口腔内衛生が不良で（食物残渣：多量、舌苔：中程度）あった。また、家庭場面でも口腔内衛生習慣も不十分であった。</p> <p>しかし、サービスの提供等により口腔内衛生が良好となり、食物残渣や舌苔も認められなくなった。</p> <p>家庭でも長女が歯磨き・うがいなどの介助を行っている。</p> <p>しゃがれ声があり、今後も飲水はトロミアップにて対応する。</p>	
<p><b>成功に結びついたポイント</b></p>	
<p>1 本人及び家族が肺炎による入院が口腔内衛生不良によるものと認識したこと。</p>	
<p>2 本人及び家族によって、本人の食後・就寝前の口腔内衛生習慣が確立したこと。</p>	
<p>3 サービス提供を通じて、口腔内衛生の重要性を認識したこと。</p>	
<p>4 サービス提供により、目に見えて効果が表れたこと。</p>	
<p><b>考察</b></p>	
<p>本人及び家族によって、本人の食後・就寝前の口腔内衛生習慣が確立し、口腔清潔を保持することによって肺炎の再発予防が可能となった。</p>	

## 事例その4

### デイサービスでの口腔体操をきっかけに改善した事例

利用者基本情報			
年齢	75歳	性別	男性
病名	脳梗塞		
障害名	左半身全麻痺、構音障害		
要介護度	要支援1		
家庭環境	妻との二人暮らしであったが、平成19年7月より長男と同居となる。本人の生活は、脳梗塞発症後、自分の身の回りのことはある程度行えていたが、歩行が不安定な状態になる。しかしながら前向きな性格の持ち主で、一人で散歩ができる状態にまで回復の兆しが見えてきた。脳梗塞発症後、介護保険を申請し住宅改修を実施したが、継続したサービス利用には至らず、介護保険も期限が切れていたが、長男夫婦と同居するようになり、長男のすすめで、通所介護を利用してはとのことで、再度介護保険を申請することになり、要支援1が出た。		
利用者が抱える問題点			
脳梗塞後遺症により左半身不全麻痺で歩行不安定のため転倒の危険性がある。また構音障害を患い、言葉がなかなか出なかったり、聴き取りづらい状況になる。さらに食事の際むせることが多くなっていた。			
関わった機関及びその役割			
1	地域包括支援センター	ケアプラン作成、評価、相談支援	
2	通所介護事業所	下肢筋力アップの運動支援と口腔体操の実施	
3	老人会（セルフケア）	カラオケでの発声練習	
経過概略			
経過		連携等	
H19.9 デイサービス利用開始。運動機能向上、口腔体操を指導してもらう。(週2回)		担当者会議にて、課題の部分を話し合っていたところ、本来運動機能しか行っていないが、口腔に関しても空いている時間で指導していただける事となり、包括より、口腔体操の資料を手渡す事になった。	
H19.11 自宅においても運動をし、口腔に関しても行なっているとのこと。		デイサービスより、むせることが少なくなったと報告あり。	
H20.3 口腔体操の実施やカラオケに行き、発声をする事によって、以前から比べれば、よだれが止まったとのこと。			

<p>H20.7 散歩も習慣化され、休むことなくデイに通い、口腔体操を続けている。自宅では習慣化されにくくなってきたが、この頃にはむせる事は見られなくなったとのこと。</p>	<p>デイサービス、本人、家族からも、むせることは見られなくなったと報告あり。</p>
<p><b>関わったことで利用者の改善した点</b></p>	
<p>もともと社交的で前向きな性格の持ち主であったが、デイサービスの利用によって、継続的にかかわる事ができ、目標が明確になったことで、より意欲的になったと思われる。デイサービスでのリハビリと自宅における散歩を継続的に行なった事で、歩行が安定するようになり、外出の機会が増えた。また包括からの資料を基にデイサービスで口腔体操に取り組んだ事と、もともとの趣味であるカラオケを積極的に行った事で、よだれが出ることもなくなり、話しやすくなり、食べやすくなった。</p>	
<p><b>成功に結びついたポイント</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご本人が、楽しんでできる方向に導けたこと</li> <li>・デイサービスを定期的に利用する事によって、継続的にかかわれたこと</li> <li>・ご本人の気持ちが前向きになった</li> <li>・本人の努力</li> </ul>	
<p><b>考察</b></p>	
<p>もともと前向きな性格であり、リハビリに対しても積極的であったことが根本にあるが、デイサービスという家族や友人などのインフォーマルではなく、今までの生活スタイルにはない適度な緊張感と具体的な目標を持って取り組んだことが大きいと思われる。</p> <p>このケースは、お元気チェックでの口腔関連が3/3が出ており、食事の際にむせることが目立つようになっていた。下肢筋力低下を防ぐ事に重点をおいた内容であったが、サービス担当者会議の際に、むせの問題があるといったところ、専門的にはできないが、デイの利用中に体操などご自身でもらう事にお付き合いをするということになり、包括から資料を手渡したことに意味がある。特に歯科医や歯科衛生士に連絡をとったわけではなく、通所介護という社会資源で空いている時間を利用して、本人のできる内容を提示したことが大きい。もちろんそのような雰囲気や声かけなど場面設定をしてくれた通所介護の協力があったからこそできた支援内容である。</p>	

## 事例その5

### 在宅寝たきり老人等訪問歯科健康診査事業の活用により改善した事例

利用者基本情報		
年齢	70歳	性別 男性
病名	ALS（注1）	
障害名	両上肢機能障害（2級）	
要介護度	要介護4	
家庭環境	妻と二人暮らし。長女は他県に住み、妻が本人の介護を行なっている。	
利用者が抱える問題点		
ALSを発症し、上肢から下肢の筋力低下があり、歩行に支障があるため、電動車いすにて外出を行なっている。しかし、長時間の外出や不慣れな診療用の椅子で姿勢を保持することが困難である。義歯を使用しており、歯肉の炎症を退縮により義歯が不適合になっている。		
関わった機関及びその役割		
1	健康課	歯科衛生士による和泉市在宅寝たきり老人等訪問歯科健康診査事業の調整。
2	歯科医師	健康診査実施。義歯の作成。
3	介護支援専門員	健康診査事業の申込。
経過概略		
経過		連携等
本人より上義歯が合わなくなり、食事が食べ辛いと訴えがあり、健康課に事業の申込みをする。		健康課への依頼
健康課より歯科医師の紹介を受け、自宅にて健康診査実施。		健康課より歯科医師へ連絡
健康診査の結果 義歯の作成が必要となり、次回から義歯作成に取りかかる。しかし、新しい義歯が作成されるまでの間、不適合な義歯では食事が食べづらいため、義歯の修理を行なう。		
その後、何度か歯科往診を行い、新しい義歯の調整を行う。		
関わったことで利用者の改善した点		
・新しい義歯を作成し、食事が食べやすくなった。		

### 成功に結びついたポイント

- 1 本人は電動車いすを利用しており、階段や少しの段差でも支障があり、不慣れな通院は困難なため、往診での歯科治療を受けることができた。
- 2 本人はALSを発症しており、自分に合った姿勢や安楽は体勢、立ち上がりの椅子の高さ等細やかな配慮が常に必要である。

### 考察

健康診査事業を利用して、往診を担当した歯科医師により、健康診査→義歯作成→義歯調整と一連の治療が行えた。今後、義歯の調整や修理が必要になったとき、いつでも往診で対応してくれる往診歯科が見つかったことは難病を抱える本人・家族にとっては心強い支援であると考えられる。

(注1)：ALSは、原因不明の難病として、特定疾患の1つに指定されており、運動神経細胞が侵され、筋肉を動かしにくくなったり、筋肉がやせ細ったりする病気。

## 事例その6

### 在宅寝たきり老人等訪問歯科健康診査事業の活用をきっかけに 往診治療により改善した事例

利用者基本情報		
年齢	97歳	性別 女性
病名	狭心症、心不全、腎不全	
障害名		
要介護度	要支援2	
家庭環境	長男と二人暮らし	
利用者が抱える問題点		
<p>狭心症・貧血に加え、極度の不安症で通院や外出を行うことに支障がある。主治医からも階段の昇降動作、長時間の外出は行わないよう注意を受けている。</p> <p>また、老人性難聴でコミュニケーションが取り難い。ポストクラウン（さし歯）の脱離後に口唇を巻き込み、食事摂取に支障がある。</p>		
関わった機関及びその役割		
1	健康課	歯科衛生士による和泉市在宅寝たきり老人等訪問歯科健康診査事業の調整。
2	A 歯科医師	健康診査の実施。義歯の作成。
3	B 歯科医師	往診にて治療を行う。
4	C 医院	主治医。2週間に1回往診実施。
5	訪問介護	本人の体調の変化を報告
6	介護支援専門員	歯科医師や主治医などとの調整。
経過概略		
経過		連携等
本人より右奥歯の痛みの訴えがあり、健康課に事業の申込を行う。		介護支援専門員より健康課への連絡
健康課よりA歯科医の紹介を受け、自宅にて健康診査の実施。 右上奥歯破折しており抜歯処置が必要。しかし、往診では抜歯処置は困難ということで歯科受診を勧められる。また、抜歯処置における疾患との関係を主治医に確認するよう依頼を受ける。		健康課よりA歯科医師の紹介
主治医に抜歯処置の確認を行う。狭心症の発作予防の処置を行っている。また、貧血状態と動作による息切れ、動悸が起こる。		介護支援専門員より主治医に抜歯処置についての疾患との関係について確認を行う。

服薬を抜歯3日前より中止するよう指示を受ける。再開は抜歯後、止血を確認してからとのこと。	
A歯科医師へ電話連絡。抜歯可能であることと本人の様子を伝え、治療予約をとる。	
レントゲンを座位にて撮影時、呼吸が乱れ、不安を訴える。(本人は今までほとんど歯科受診の経験がなく、診察台や見慣れない機材に極度の緊張と不安に陥ったものと思われる) A歯科医師は酸素吸入の処置を行う。抜歯は行わず、セメント固定による応急処置を行う。	
上前歯ポストクラウン(さし歯)脱離。その結果、食事に支障をきたす。また右上奥歯のセメント固定もとれる。	
4ヵ月後、ヘルパーより報告。右上奥歯が痛み、鼻が曲がるほど腫れている。本人は歯科受診を拒否、様子を見たいと言っている。 本人の精神的負担によるリスクを考え、訪問治療にて抜歯を行う歯科医院を検討する。	ヘルパーから介護支援専門員への連絡。
B歯科医師により右上奥歯を抜歯する。今後、別の歯の抜歯、ポストクラウン(さし歯)の処置も実施予定。	介護支援専門員よりB歯科医院へ連絡し、往診の依頼を行う。
全ての治療が終了。	
<b>関わったことで利用者の改善した点</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・治療による歯の痛みの改善。</li> <li>・食事摂取も問題なく行えるようになり、貧血の改善にもつながった。</li> </ul>	
<b>成功に結びついたポイント</b>	
1 本人の精神的負担を勘案し、往診による治療に切り替えた点	
2 往診治療を行うことで本人・家族が安心して治療を受容できた点	
3 ヘルパーからの報告に対し、すぐに往診歯科医師を依頼した点	
4 一度抜歯が成功したことで、本人に自身がつき、その後の治療にも積極的にのぞむことができた。	
<b>考察</b>	
本人にとって、抜歯や処置は精神的な負担が大きいため、安心して治療がおこなえる訪問による治療が良かったものとする。	

2 歯科・口腔ケア講習会アンケート（平成20年6月25日）

参加者66名中 アンケート回収52名

Q1. 本日の講習の内容は理解できましたか。

- ・ よく理解できた (36) 69, 2%
- ・ まあまあ理解できた (15) 28, 8%
- ・ いまいち理解できなかった (0)
- ・ あまり理解できなかった (0)

ほぼ参加者全員が理解できたという結果。

Q2. 「和泉市在宅寝たきり老人等訪問歯科健康診査事業」を知っていましたか。

- ・ 知っている (20) 38, 5%
- ↓
- 今までに利用したことがありますか。
- ・ ある (6)                      ・ ない (13)
  - ・ 知らなかった (32) 61, 5%

知らなかった方が6割を占めており、社会資源としての周知不足かケアマネの認識不足、もしくは該当する対象者がいなかったのか、いずれかがうかがえる。事業自体の効果を検証するにあたって、分析が必要と思われる。

Q3. 保健センターに歯科衛生士が配置されていることを知っていましたか。

- ・ 知っている (20) 38, 5%
- ↓
- 今までに相談したことがありますか。
- ・ ある (4)                      ・ ない (15)
  - ・ 知らなかった (27) 51, 9%

半数以上が知らなかったという結果が出ており、または知っているにもかかわらず相談したことがない方が多くを占め、ケアマネが口腔関連の認識不足なのか、単に知らなかったのか不明だが、活用されていない状況がうかがえる。上記の事業以外に高齢者の歯科、口腔関連の相談が可能なのかなど、ケアマネに対しての周知活動が必要と思われる。

Q4. 歯科医や歯科衛生士と連携が必要だと思いますか。

- ・ はい (46) 88, 5%
- ・ いいえ (0)

↓

それはどのような時ですか。

- ・ 自分たちの知識ではむずかしいとき。
- ・ 義歯の調整、噛み合わせがうまくいっていないとき。
- ・ 難病で嚥下機能が徐々に低下してこられる方に対して、形態食の変更のタイミングの見極め（嚥下機能評価）、本人はなるべく食べたいと思っている場合は、特に悩む。
- ・ 対象者が誤嚥するリスクのあるとき、または実際にあった時。
- ・ 食事をされている際、痛みの訴えがあると、私たちではどうすることもできなかつたり、口腔内までケアが行き届かないため。
- ・ 歯茎がやせてきて入れ歯が合わない。食べると外れる。
- ・ 嚥下困難ケース。
- ・ 義歯の治療、嚥下障害があるとき。
- ・ 歯の不具合があるが、歯科にも行っていなかつたりした時。
- ・ 利用者から口腔の相談を受けたとき。
- ・ 食事など、意欲が見られなくなつた時。
- ・ 寝たきりの場合。
- ・ 専門的なケアが必要なとき。
- ・ 自分で摂食するために、常に歯科医や歯科衛生士に管理してもらつた方がいい場合。
- ・ 重度の方の場合。
- ・ 往診が必要な患者さんには、できるだけ短時間で済ませたほうが良いので連携は必要だと思つます。
- ・ チームケアで寿命＝健康寿命にする。
- ・ 嚥下障害があつて発熱を繰り返す場合。
- ・ 食べにくくなつてきている場合。
- ・ 嚥下障害のみられる場合、口腔ケアの方との連携で担当者会議ができればよいと思う。
- ・ 訪問歯科診療の方がスムーズにことが進む場合。
- ・ アルツハイマー、寝たきりの方の嚥下障害について、家族の理解を得るため。

連携が必要とほとんどの方が感じている。義歯、嚥下、咀嚼、寝たきりの場合に特に感じているように見える。ケアマネが担当する利用者は、口腔ケアを必要としている人が多く見て取れる。歯科医・衛生士との連携方法を具体化して行く事が必要である。

**Q5. アセスメント時に歯科・口腔関連の内容は聴き取っていますか。**

- ・ 詳しく聴いている (7) 13, 5%
- ・ どちらかと言うと簡単に済ませている。(37) 71, 2%
- ・ 聴いていない (6) 11, 5%

詳しく聞けていないケアマネが80%以上を占めている。聞く内容が明確にできていないのか、意識がないのか不明だが、口腔ケアについてアセスメントができていないことがうかがえる。アセスメント内容の項目を作成したりなどして、ポイントの整理が必要である。

**Q6. 歯科医の往診を依頼したことはありますか。**

- ・ ある (26) 50, 0%
- ・ ない (25) 48, 1%

約半々の数字。往診可能な歯科医を社会資源として知っている方と知らない方が明確に分かれているといった感じであろうか。往診可能な歯科医マップなど情報の整理が必要である。

**Q7. 歯科・口腔関連の問題で、歯科医に連絡を取り相談されたことがありますか。**

- ・ ある (17) 32, 7%
  - どのような連絡方法をとりましたか
    - ・ 電話 (11)
    - ・ FAX (3)
    - ・ 訪問 (2)
    - ・ その他(特養での往診) (1)
- ・ ない (31) 59, 6%

約6割のケアマネが歯科医に連絡をとったことがない結果が出ている。課題はあるにもかかわらず、連絡をとっていないということは、連絡方法の問題や何をどのように聞いたらいいのか、または歯科医の敷居の高さの問題なのか、医師会での議論と同様なものを感じる。連絡シートや歯科医の個別情報が必要と思われる。

**Q8. あなたが担当している利用者様の中で、歯科・口腔関連の課題はどのようなものがありますか。または考えられますか。**

具体的にお答え下さい。

- ・ ご家族様の希望で、デイでの口腔ケアをしてほしいと希望があり、しかし本人様は怒りやすい方で、しつこく促すと怒るので、口腔ケアは難しいと感じる。

- ・ 歯磨き拒否の方への対応。
- ・ 舌苔のある方のケア方法。
- ・ 口の中にミキサー食がたまり、飲み込めない。おいしくないのか、飲み込みが悪いのかわからない。
- ・ 義歯は治したが、飲み込みがうまくいかない。歯科通院はしているが。
- ・ 義歯が合わなくなっている。
- ・ 嚥下問題、特殊な義歯の場合。
- ・ 咀嚼、嚥下機能の低下により、誤嚥、のどつめ、食欲低下。
- ・ 脊髄性脳変性症の方→口臭がきつい、少食になっている。歯科受診の必要性。
- ・ 胃ろうです。嚥下のリハビリを行っています。本人も家族も、リハビリをやめたいようなことを言われます。意欲がなくなってきています。
- ・ 何度も義歯を作りかえをしていますが、結局合わなくて、あきらめてしまっている方が多いように思います。入れ歯洗浄や歯磨きをほとんどしていない方もおられますが、口腔ケアの重要性を理解していただくまでに、すごく時間がかかると思います。
- ・ 咀嚼できるが、口内に食べ物が残り、もどしてしまう。
- ・ 歯の治療は終わったが、衛生士さんはいつ終わったらよいか判断できにくい。
- ・ デイケア内の嚥下リハビリ。
- ・ 認知の進んでいる人は歯科受診が難しい。
- ・ 口臭やよだれが会話中に出る。
- ・ 脳梗塞後遺症。
- ・ むせやすい、しゃべりにくい。
- ・ 長年使っていた義歯が合っておらず、特に認知のある方は新しく作ったものがあるのに、違和感から使用できない。
- ・ 慢性的に顎関節脱臼する方がいて、そのことでデイやショート、入所の受入困難で、介護者の介護負担軽減ができずにいる。
- ・ 訪問歯科で奥歯のデンチャーを入れて噛みあわせをよくして、顎関節症は多少減ったが、未だ脱臼はする。
- ・ 食事量の減少、栄養不良。
- ・ 週に1度の訪問なので、介護者の協力と利用者の協力が必要なのだが、その点で難しいと思えることが多い。
- ・ 寝たきりで認知症、たびたび嚥下障害で発熱がある。
- ・ 治療が必要でも通院できないこと。

嚥下や義歯のかみ合わせ、むせの問題など、さまざまあるが、結局、ケアマネだけでは対応できないものが多く、問題の解決に至らなくても歯科医師や歯科衛生士に相談できる体制や仕組みがあれば、幾分か迷いがとれていくように思える。一緒に考えていただける体制を求めているように見える。

**Q9. あなたが担当している利用者様の中で、歯科・口腔関連の課題を有している利用者様はおおよそ何名いますか。**

( 133 ) 名程度

- ・ ほぼ全員が何らかの課題を有していると思いますが、実際に歯科診療につながる方は2～3割程度です。
- ・ 本人、家族の理解が得られにくいことがつながらない一番の理由。
- ・ おおよそ利用者のほとんどが正しく、口腔ケアの必要性を感じていない。

現在、どのような対応をされていますか。

・課題は感じているが、何も対応していない。

理由

- ・ ご本人の気分で拒否される。
- ・ 他の利用者を優先し、後回しになってしまっている。
- ・ 利用者のスケジュールが詰まっていて、なかなか歯科受診につながらない。
- ・ 介護者の協力が得られない。
- ・ 痛みがないので必要性を感じてもらえない。

・受診や介護・福祉サービスを利用している。

内容

- ・ デイケア
- ・ 訪問歯科（往診）
- ・ 訪問リハビリでSTによる嚥下、発語訓練
- ・ ヘルパーによる口腔ケア
- ・ STに様子をみてもらい、食事形態を変えている。
- ・ 居宅療養管理指導
- ・ 通所サービスでのSTの嚥下訓練
- ・ 通所や訪問、またはセルフケアで口腔体操をプランに入れている。
- ・ 訪問看護
- ・ 嚥下機能評価
- ・ デイでの訪問診療を利用する

## その他

- ・ 口腔ケア方法の共通理解（家族とサービス事業者）
- ・ 刻み食、とろみ剤使用
- ・ 自己管理（デイで指導を受ける）
- ・ 歯科医までの移送サービス

多くの利用者は口腔関連に課題があるとケアマネは認識している。ある程度社会資源を把握できているケアマネはつないでおり、それなりに対応しているが、知らない方は全くできていないかもしれない。口腔関連の社会資源の周知と活用方法について、行き届くようにしなければ、この状況は変わらない。

## Q10. ケアマネジメントを展開する上で、歯科・口腔関連で課題と思われることはありますか。

- ・ 嚥下能力の判断がケアマネではできない。
- ・ いつまでも食べたいものを食べてもらいたいから。
- ・ 嚥下能力の低下、義歯が合わない、食事意欲の低下など
- ・ 歯科の治療は考えていましたが、口腔の方まではまだまだ手が回らない状況です。
- ・ 定期的な歯科受診での口腔ケア
- ・ 通所で加算をとって指導してもらえるとところが少ない。ST がいても軽度（介護予防）の場合は対応してもらえないところが多い。
- ・ 口腔ケアが大切であるということの広報がもっと必要。
- ・ ケアマネの歯科の知識が足りない。
- ・ 利用者とは会う回数が限られているので、深く観察するのが、なかなか難しいのではと思う。
- ・ 重要性を本人、家族に理解がうすく、日頃のケアやアプローチにつながることに時間がかかる。誤嚥してても咳とか反射が見られない場合、特に危険であることを理解してもらいにくい。見えない部分であるので。
- ・ 嚥下訓練が必要と思う場合の機能評価。
- ・ 胃ろうチューブ増設時の口腔ケア。
- ・ ケアプランでヘルパー等への簡単な嚥下リハビリを位置づける場合の嚥下評価。
- ・ 嚥下機能評価、リハビリを実施してくれる歯科医が少ない。
- ・ 訪問歯科診療をされるドクターのレベルの格差（意識、技術）。
- ・ 歯科までの手段がない方もいる。訪問まではまだ気持ちがいけないなどで、歯科への受診をためらう。
- ・ 利用者に生活意欲を持ってほしい。口から食べる楽しみを持ってほしい。

- ・ 歯科の治療だけでなく、口腔ケアの大切さがよくわかりました。
- ・ 口腔ケアを受ける機会が少ない。デイ利用者でもデイで行っているところがない。もっと積極的に取り入れてもらいたい。
- ・ 身体のことには気をつける方は多いが、口腔機能というものは大丈夫だと考えている方が多い。実際は低下していることも多くある。もっと口腔の健康についての意識が高められるように普及してほしい。

嚥下機能評価や嚥下リハビリを実施してくれる歯科医が少ないこと、また通所サービスなどで口腔ケアを実施してくれるところも少ないという社会資源の少なさや病院でのSTによる訓練が可能なことなど、利用者、家族、社会全体の口腔ケアの重要性についての認識が薄く、そのことを啓発普及の必要があるということがうかがえる。

**Q11. 歯科・口腔関連でケアマネジャーとして深めたい、学びたい内容やその他に意見などありましたら、ご自由にお書き下さい。**

- ・ 嚥下に関すること。
- ・ 口腔の大切さを感じました。
- ・ 歯の治療は時間がかかるなど利用者自身が治療を嫌がることがあるので困る。
- ・ STの役割と歯科医、歯科衛生士等の連携と役割分担。
- ・ 介護保険の利用者を受け入れてくれる歯科医を知りたい。認知症の方も受け入れてほしい。
- ・ 口腔内が不潔な状態が続くと起こりうる心身的に及ぼす病気について。
- ・ 訪問歯科診療をしてくださる歯科医の連絡先一覧。
- ・ 今までは嚥下障害等あれば対処方法ばかりだったけれど、今日の講習を聞き、対処するだけでなく、意欲を引き出せるようにアプローチが必要と気付いた。
- ・ 医療面で知識を深める必要があると、今日の研修で学びました。
- ・ 口腔内に関する知識。
- ・ とても参考になりました。

学びたいというよりも、「訪問歯科診療をしてくださる歯科医の連絡先一覧」のような社会資源を把握したいということのほうが強いように感じる。対処方法だけでなく予防の方にも目を向けてもらえるようにしていきたい。

### 3 各相談窓口

○和泉市歯科医師会 電話：0725-45-1180
○和泉市高齢介護室 電話：0725-41-1551
○和泉市福祉公社地域包括支援センター 電話：0725-40-5377
○ビオラ和泉地域包括支援センター 電話：0725-46-0463
○光明荘地域包括支援センター 電話：0725-56-1886
○ひかりの園地域包括支援センター 電話：0725-92-1351

#### 参考文献

- 「脳卒中の摂食・嚥下障害」 藤島一郎 1998  
「老年者の摂食・嚥下障害の評価法と訓練の実際」 才籙栄一 1998  
「大阪府介護予防標準プログラム」 大阪府 2007  
「トータルケアマネジメント」 日総研 2000  
「口腔ケアのABC-QOLのためのポイント110-」 河合幹也 1999  
「改訂・認知症ケアの実際Ⅱ：各論」 日本認知症ケア学会 2007

歯科・口腔領域検討ワーキングメンバー

- 木下 剛一 和泉市歯科医師会副会長
- 津田 哲男 ふちゅう介護相談センター 介護支援専門員
- 出原 妙公 歯科衛生士
- 山川 進 和泉市福祉公社地域包括支援センター  
主任介護支援専門員
- 上條 知恵 和泉市生きがい健康部健康課 歯科衛生士
- 宮本 直輝 和泉市生きがい健康部高齢介護室 社会福祉士

