

## 口腔機能低下症にならないために今日から始める口腔ケア

口腔機能低下症とは、その名の通り口腔内の機能(咀嚼、嚥下、構音、唾液、感覚)が低下していく症状です。原因は主に加齢ですが、その他にも疾患や障害など様々な要因があります。口腔機能低下症を放置していると、お食事することが難しくなり、お口だけでなく全身の筋力が衰え、特に高齢の方は要介護状態につながります。

こんな症状に気が付いたら「口腔機能低下症」の可能性あります。

- |   |  |   |
|---|--|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> 食べ物が口に残る    | <input checked="" type="checkbox"/> 固いものが食べにくい | <input checked="" type="checkbox"/> 食事中にむせる |
| <input checked="" type="checkbox"/> 食事の時間が長くなった | <input checked="" type="checkbox"/> 食べこぼしがふえた  | <input checked="" type="checkbox"/> 飲み込みにくい |
| <input checked="" type="checkbox"/> 口の中が乾く      | <input checked="" type="checkbox"/> 滑舌が悪くなった   | <input checked="" type="checkbox"/> 口臭が気になる |



### 口腔機能低下症を診断する7つの検査項目

口腔機能低下症の検査は以下の7つの項目を行いその内の3つ以上の項目が基準値以下であれば、「口腔機能低下症」と診断します。

- |              |               |       |
|--------------|---------------|-------|
| ① 口腔内の衛生状態不良 | ② 咀嚼機能の低下     |       |
| ③ 口腔内の乾燥     | ④ 舌と唇の運動機能の低下 |       |
| ⑤ 嚥下機能の低下    | ⑥ 咬合力の低下      | ⑦ 低舌圧 |



### 「口腔機能低下症」にならないために心がけるべきこと

#### ◆口腔衛生状態を保つために

1日2回以上 歯を磨き、歯間ブラシやフロスを使いましょう。義歯やマウスピースを使用している場合は、こまめに洗浄して清潔に保つことが重要です。舌ブラシを用いて舌も綺麗にしましょう。

#### ◆咀嚼機能の低下を防ぐために

食事の際は1口に20~30回咬んで食べることが理想です。

#### ◆口腔乾燥にならないために

日常的に、口をしっかり動かしましょう。唾液腺のマッサージを行い、ジェルなどの保湿剤を併用しましょう。口がポカンとあいてしまったり、口呼吸にならないよう、MFT訓練(口腔筋機能療法)を受けることも効果的です。

#### ◆舌口唇運動の機能低下を防ぐために

舌の筋力を鍛える運動をしましょう。舌のトレーニングは、誤嚥性肺炎のリスクが減少したという報告もあります。早口言葉など口をよく使う運動をしましょう。



#### ◆嚥下機能の低下を防ぐために

飲み込みの力を鍛えましょう。呼吸訓練などを行い、呼吸する筋肉を鍛えましょう。

#### ◆咬合力の低下を防ぐために

虫歯や歯周病で歯を失うことにより、歯全体でかみ合う力が不足します。定期的に、歯科医院で検診を受けましょう。歯ごたえのあるものを食べ嚙む力を鍛えましょう。



#### ◆低舌圧にならないために

舌をよく動かすようにしましょう。舌を口の中で弾いて音を鳴らしてみよう。

口腔機能低下症を予防していくことは摂食・嚥下の障害や低栄養・廃用・要介護状態への移行を防ぐことに繋がります。わからないことがあれば、当院のスタッフまでご相談下さい。

### お口の健康レシピ

#### 噛むカムレシピより

#### サバ缶で、サバ味噌コロッケ

#### 【材料(2人分)】【分量】

- じゃがいも.....3個(300g)
- 玉ねぎ.....1/4個
- サバ味噌煮缶.....1缶(190g)
- 溶き卵.....1個分
- 薄力粉/パン粉/揚げ油.....適量



- (1) じゃがいもは皮をむき、一口大にカットし10分ほど水煮さす。玉ねぎはみじん切りにする。
- (2) じゃがいもの水を捨て、ふんわりラップをかけ、レンジ(600w)で5分加熱する。いったん取出し、玉ねぎも加えて再びラップをかけレンジ(600w)で2分加熱する。熱いうちにマッシャーでつぶす。
- (3) (2)にサバ味噌煮缶を汁ごと加えて混ぜ合わせ、胡椒少々をふる。
- (4) (3)を4等分にし、俵型に成形したら、薄力粉→溶きたまご→パン粉の順に衣をつけ、170度の揚げ油できつね色に揚げる。



### 院長の挨拶コーナー 「小さい秋見つけましょう」

少しずつ風が冷たくなり、秋らしくなってきました。年々秋が短くなってきているように感じますが、美しい紅葉や陽だまりの温かさを楽しみたいですね。寒さも厳しくなってくる頃ですので、健康には十分注意して頑張りましょう。



院長 若松聖  
広島大学歯学部卒業

広島市安芸区矢野西1丁目32-11  
アイスタ矢野2F

聖歯科クリニック  
Hijiri Dental Clinic

0120-976-408

