



口腔機能発達不全症・口腔機能低下症の診療を実施している医院の事例を紹介します

乳幼児・学齢期には適切な獲得、高齢期には維持・向上のため口腔機能に対する生涯を通じた歯科医療による介入が必要です

▶ 検査結果に対応したトレーニング方法をシステム化 歯があっても食べられるとは限らない

検査はトレーニングの効果を検証するために行われるものです。機能の低下が見られたら、何が原因で低下しているのかを理解し、その原因を取り除くために、一番効果的なトレーニングを行うことが重要です。検査の結果、低下している項目に対応したトレーニングを行うことで、機能の向上を図ることができます。低下している項目と裏面のトレーニング方法を照らし合わせて行ってみてください。



松島歯科医院

(東京都目黒区)

院長 松島 良次 先生



検査及び訓練の様子



Point! 舌ブラシでの清掃に合わせて、舌の筋力をつけてもらうトレーニングも一緒に指導

歯が20本以上あったメンテナンス患者さんで、噛むことはできても飲み込むことができず、胃ろう(胃内に直接栄養補給する)となってしまう方がいました。その前兆として、咳払いやムセる回数が多くなり、喉に食べ物が詰まって、何度も苦しい思いをされたそうです。タイトルにある「歯があっても食べられるとは限らない」という経験から、そうならないために、検査結果で低下している

項目が見つかったら、訓練を開始してください。



当院が口腔機能低下症に取り組んで6年が経過し、約700名の患者さんに検査とトレーニングを実施し、管理に繋がっています。最初の導入は、長く通われている健康意識の高いメンテナンス患者さんから始めるとスムーズです。SPT時に行う歯周病やう蝕の管理と併せて、口腔機能にも目を向けてみると、ブラークコントロールだけでは解決できない機能低下の問題に気づかされます。ブラッシングと同じようにトレーニングも習慣化するように、患者さん個々のパーソナルメニューを提案してみましよう。(歯科衛生士 塚本 佳子さん)

所見及び症状に応じた検査方法と対応表 (松島歯科医院で活用の対応表)

口腔状況の評価

所見&症状

- 磨き残しが増える
- 口腔内乾燥
- 口角が切れやすい
- 舌が赤くヒリヒリする
- 口臭が気になる
- 口が渴き何度もうがいをするようになった



検査結果

- 口腔衛生状態不良
- 口腔乾燥

訓練

口腔衛生環境を高める訓練

- A ガラガラうがい
- C 舌回し
- E 舌ブラシ清掃&トレーニング
- H 唾液腺マッサージ

咀嚼状況の評価

所見&症状

- 残存歯が少ない
- 噛み合わせが悪い
- 麺をすするのが辛くなった
- 頬や舌を噛むことが増えた
- 舌がまわりづらくなり相手に聞き返されるようになった
- 食事時間が長くなる



検査結果

- 咬合力低下
- 咀嚼機能低下
- 舌口唇運動機能低下

訓練

咀嚼筋を鍛える訓練

- D お口と舌の強化 ~あいうべ体操~
- F パタカラ体操
- G ガムトレーニング

嚥下状況の評価

所見&症状

- 水が溜められない
- 低位舌
- 食べ物が喉につかえる
- 咳払いが増えた
- ムセそうになることが増えた
- 声が低く、ハスキーになってきた



検査結果

- 舌口唇運動機能低下
- 嚥下機能低下
- 低舌圧

訓練

舌骨筋を鍛える

- A ガラガラうがい
- B ペットボトルを使用したトレーニング
- C 舌回し
- カラオケ

※2024年6月現在の情報です。

訓練の詳細は裏面をご覧ください





お口まわりの
筋肉を
鍛えましょう♪



お口の機能トレーニング

A. ガラガラうがい

- ①上を向いてガラガラうがいを5~15秒
- ②水を溜めたまま鼻で呼吸を3回

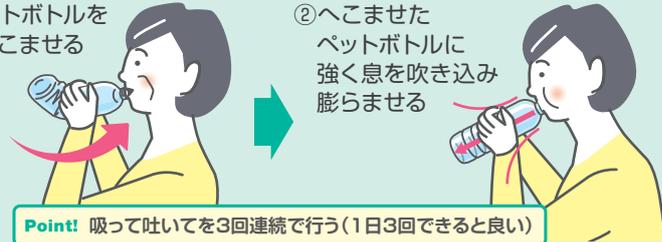


Point!
歯磨き時に3回

- 効果
- 喉の筋肉を鍛える
 - 誤嚥防止 ● 口呼吸から鼻呼吸へ

B. ペットボトルを使用したトレーニング

- ①空のペットボトルを吸ってへこませる
- ②へこませたペットボトルに強く息を吹き込み膨らませる



Point! 吸って吐いてを3回連続で行う(1日3回できると良い)

- 効果
- 口唇力と肺活量を増やす
 - 肺に誤嚥した食物を吐き出す力を蓄える

C. 舌回し

口を閉じた状態で舌を歯に沿わせてゆっくりと10回まわす



Point! 左10回、右10回を1セット
1日3セットを目安に

- 効果
- 唾液の分泌量が増える
 - 舌やほっぺたを噛みにくくする
 - ほうれい線が薄くなる

D. お口と舌の強化 ~あいうべ体操~



Point! 「あいうべ」を1セット、1日30セットを目安に

- 効果
- お口周りや舌の筋肉を鍛え、舌やほっぺたを噛みにくくする
 - 滑舌が良くなり、ほうれい線が薄くなる

E. 舌ブラシ清掃 & トレーニング

- ①軽い力でゆっくりと前方へ引き出す
- ②舌に200~300gの圧をかけて10秒くらい静止



Point!
各2回ずつを目安に

- 効果
- 舌の清掃と一緒に、舌の筋トレができる
 - 飲み込みがスムーズになる

F. パタカラ体操



Point! 「パタカラ」を10回ずつ連呼、1日3セットを目安に

- 効果
- 滑舌がよくなる
 - 食べこぼしや口の中に食べ物が残ることが減る

G. ガムトレーニング

- ①ガムを丸めて、上顎に押し付ける
- ②3回唾液嚥下で、この形になれば正常
- ③②にならない場合は舌先を5~10回前後に動かす



- 効果
- 舌がよく動き舌の先の筋力がつく
 - 食べものが細かく潰せるようになり、喉のつまりを減らす

H. 唾液腺マッサージ

目の前にレモンや梅干しを置いて唾液をため、それからマッサージを行う



- 効果
- 唾液が出やすくなる
 - 口腔乾燥が改善し、舌や粘膜の摩擦を減少させる
 - ヒリヒリ感の減少、舌や頬を噛みづらくする