

口腔機能低下症と診断されたら

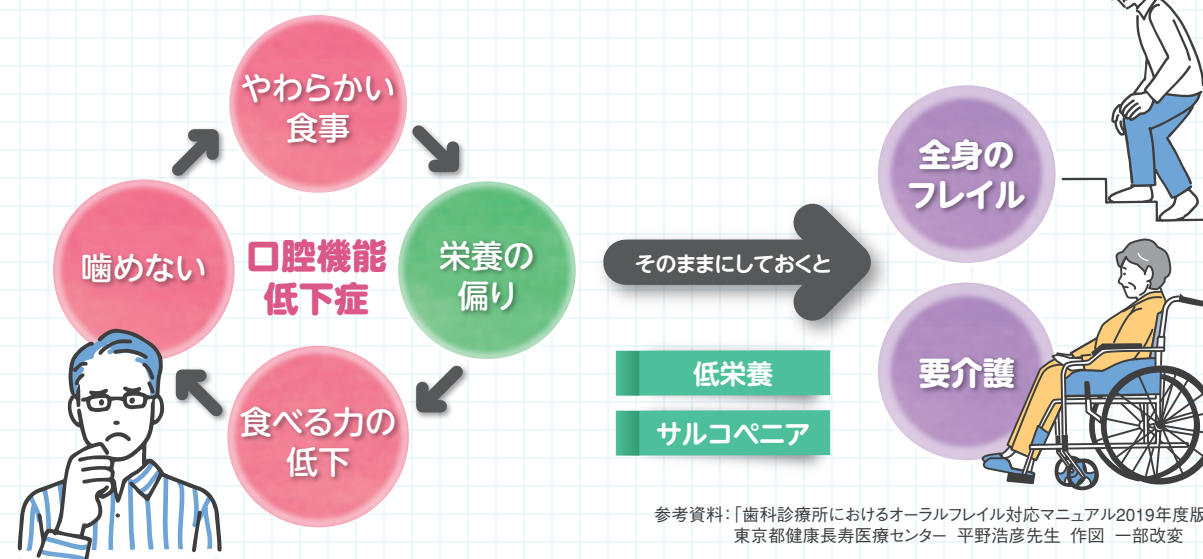
こう ぐう き のう てい か しょう
『口腔機能低下症』と診断されたら

『GC』

そのまま放っておくと食べられる食品が減り、徐々に食事が困難となり、全身のフレイルや要介護の原因となる可能性があります。
いつまでも健康でおいしい食事を摂るためには、お口の機能の維持・向上を図り、定期的な口腔機能検査が必要です。

※口腔機能低下症の7つの下位症状(口腔衛生状態不良、口腔乾燥、咬合力低下、舌口唇運動機能低下、低舌圧、咀嚼機能低下、嚥下機能低下)のうち、3項目以上該当する場合に口腔機能低下症と診断される。
詳細は日本歯科医学会発信の「口腔機能低下症に関する基本的な考え方」、日本老年歯科医学会HPをご参照ください。

お口の機能低下が及ぼす全身の健康への影響



「かたいものが噛みづらい」など
小さな変化の段階での早期の
アプローチが重要です。



改定:2024年11月

① 口腔衛生状態不良(口腔不潔)

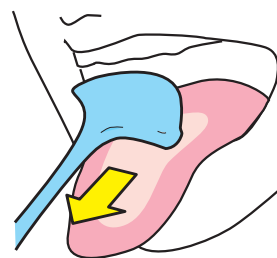
ぜっ たい 舌苔とは?

鏡で舌を見ると、白っぽいものが付いていることがありますか? これは舌苔(ぜったい)という舌の上に溜まった汚れです。

そのままにしておくと細菌の温床となり、口臭や誤嚥性肺炎の原因の一つとなります。



舌専用ブラシで舌磨きを行い、
きれいなお口を目指しましょう。



軽い力でゆっくりと
前方に引き出すように。

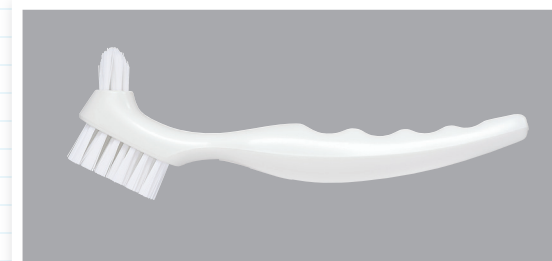


1日1回
朝の歯磨き前が
オススメ!

ジーシー舌フレッシュ

色調●1色=ブルー
包装・希望患者価格●1本=¥870(税込)

入れ歯も洗浄しましょう



プラティカ デンチャーブラシ

色調●1色=ホワイト
包装・希望患者価格●1本=¥170(税込)



サッと洗える
泡タイプ
洗浄剤

ホイップクレンジ

包装・希望患者価格●1本(180mL)=¥1,200(税込)

口腔乾燥

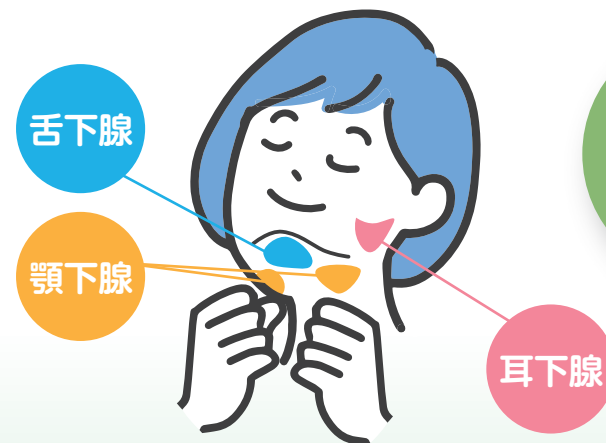
2 口腔乾燥

唾液は大切

唾液の働きにはむし歯予防、消化を助ける、お口を清潔に保つ、食事を飲み込みやすくする、味を感じやすくする、抗菌作用などがあります。乾燥を防ぐにはお口をよく動かし、適切な水分補給が重要です。

唾液腺マッサージをして
お口の中のうるおいを保ちましょう。

唾液を増やす！ 唾液腺マッサージ



毎食前
1日3回が
オススメ！

乾燥が気になる方は
保湿剤を使用しましょう



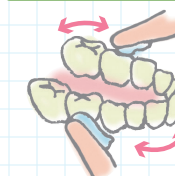
オーラルアクアジェル

フレーバー●4種(フレーバー)＝プレーン(無香料)、レモン、ミント、ラズベリー
包装・希望患者価格●40g(35mL)1本＝¥1,080(税込)

【使い方】

指先や歯ブラシに
1cmほどジェルを取る

口腔内全体に
行き渡るように塗る



塗布後しばらくしてからジェルを吐き出す。

咬合力低下

こう ごう りょく てい か
③ 咬合力低下

噛む力の低下

噛む力が低下するとやわらかい食べ物を選ぶようになり、栄養が偏りやすくなります。
噛み応えのある食事をするためにも、噛む力を維持向上することが重要です。

噛む力の改善には被せものや入れ歯の製作、
噛み合わせの調整など歯科治療が重要です。



噛み応えのある食事を
食べていますか？



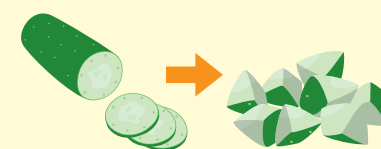
かたいもの、繊維質の多い食品を採り入れる



調理方法で工夫

● 食材は大きめに

● 水分を少なく、加熱時間を短く



舌口唇運動機能低下

ぜつ こう しん うん どう き のう てい か
④ 舌口唇運動機能低下

舌口唇運動機能の低下

舌と唇の運動機能が低下すると滑舌が悪くなるなど発音の問題や、食べこぼしが増える原因となります。
舌や唇の運動機能を向上させて会話を楽しみましょう。

おしゃべりやカラオケを
楽しみましょう。



唇や頬の力を鍛える
器具や笛などを使用しましょう。



マウスピースで
口輪筋のトレーニングができます。

リットレMP

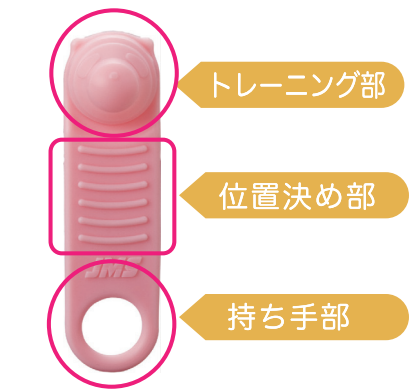
包装・希望患者価格●
マウスピース大2個/小2個=各¥1,870(税込)

低舌圧

⑤ 低舌圧

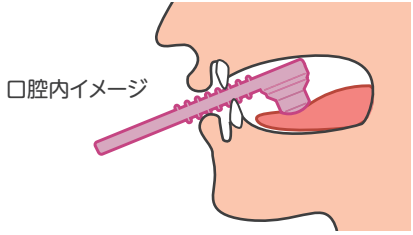
舌の役割とは？

舌は食べ物を噛み砕いたり飲み込む際、また発音する際に重要な役割を持つ器官です。
筋肉の塊でできており、衰えるとやせて細くなってしまうので、舌を鍛えましょう。



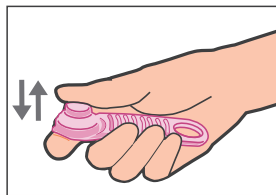
トレーニング部
位置決め部
持ち手部

ぺこぱんだ®

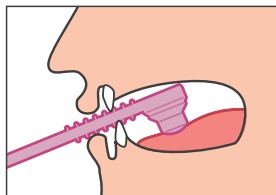


口腔内イメージ

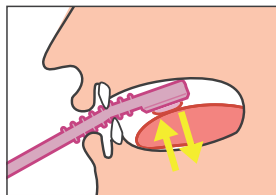
ぺこぱんだで舌を鍛え、おいしく食事をしましょう。



使用する前にトレーニング部を指で2〜3回押しつぶします。
※清潔な手で使用してください。



ぺこぱんだのトレーニング部を舌の上に乗せて位置決め部を歯でくわえます。



舌でトレーニング部を繰り返し押しつぶします。

舌の筋力をアップする
食べものを飲み込む時に必要な力

しっかり押しつぶし
5回×3セット × 1日3回

硬さの目安 **がんばって押しつぶせる硬さ**

ここからスタート

目標

維持

SS	S	MS	M	MH	H
ブルー ぼんだ	ピンク ぼんだ	バイオレット ぼんだ	グリーン ぼんだ	オレンジ ぼんだ	イエロー ぼんだ
極めて 軟らかめ	軟らかめ	やや 軟らかめ	普通	やや硬め	硬め

弱 → ピンクから始めて筋力UPを目指しましょう！ → 強

ぺこぱんだ 基本セット

SS	S	MS	M	MH	H
ブルー ぼんだ	ピンク ぼんだ	バイオレット ぼんだ	グリーン ぼんだ	オレンジ ぼんだ	イエロー ぼんだ

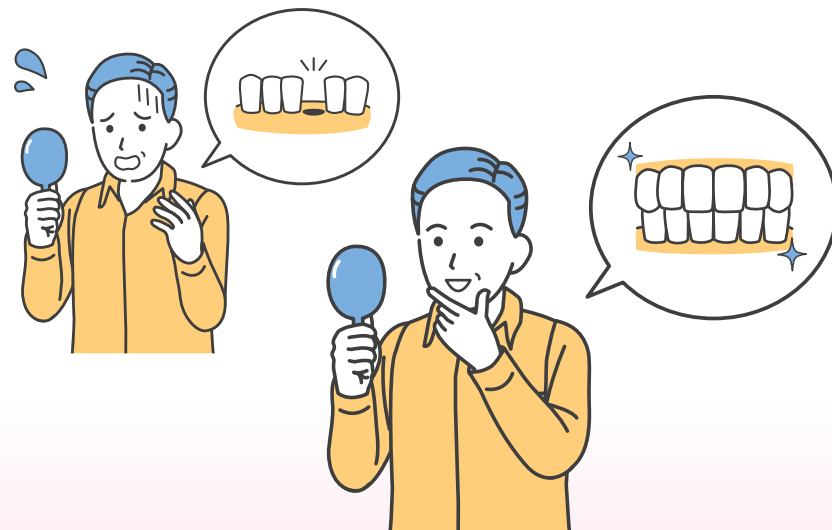
ぺこぱんだ
包装・希望患者価格●1個＝¥920(税込)
ぺこぱんだ 基本セット(S/MS/M)
1セット＝S(ピンク/軟らかめ)
MS(バイオレット/やや軟らかめ)
M(グリーン/普通)
包装・希望患者価格●1セット＝¥1,730(税込)

⑥ 咀嚼機能低下

咀嚼機能とは？

食べ物を噛み砕き唾液と混ぜてまとめる機能で、咀嚼機能が低下すると消化不良や誤嚥のリスクが高まります。
咀嚼することで脳が活性化するとの報告もあります。

むし歯、歯周病、入れ歯など
歯科治療を受け、
咀嚼機能を改善しましょう。



1口に噛む回数(20~30回)などの
食べ方の指導を受けたり、
ガムを噛んで咀嚼機能を鍛えましょう。



リカルデント [粒ガム] ボトル歯科医院専用

種類●2種=グリーンミント味、グレープミント味
包装・希望患者価格●1個(140g)=¥990(税込)

本製品には牛乳由来成分、大豆が含まれております。
アレルギーを持つ方にはお薦めできません。



嚥下機能低下

えんげきのうていか ⑦ 嚥下機能低下

えんげ

嚥下機能とは？

食べ物を飲み込んで胃に送るまでの動作のことを「嚥下」といいます。

飲み込みにくさをそのままにしておくと誤嚥性肺炎のリスクが高まります。

また、嚥下障害の可能性があるため、管理開始前に嚥下障害のスクリーニング検査を含めた検査及び診断を受けましょう。

自覚症状があり気になる方へ

嚥下障害の専門医の検査および
診断を受けましょう。



嚥下は舌、唾液、歯、頬などを使う
複合的なものです。

②口腔乾燥 ④舌口唇運動低下

⑤低舌圧

のページもご参照ください。

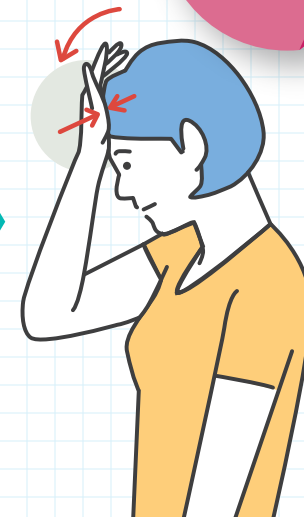
嚥下おでこ体操で
嚥下機能を鍛えましょう。

嚥下機能に関連する管理・トレーニング

嚥下おでこ体操

※頸椎症や高血圧の方には推奨しません

額に手をあてて抵抗を加え、
そのままおへそを覗き込むように
下を向く。



5～10回
1セットを
週に3セットが
オススメ！