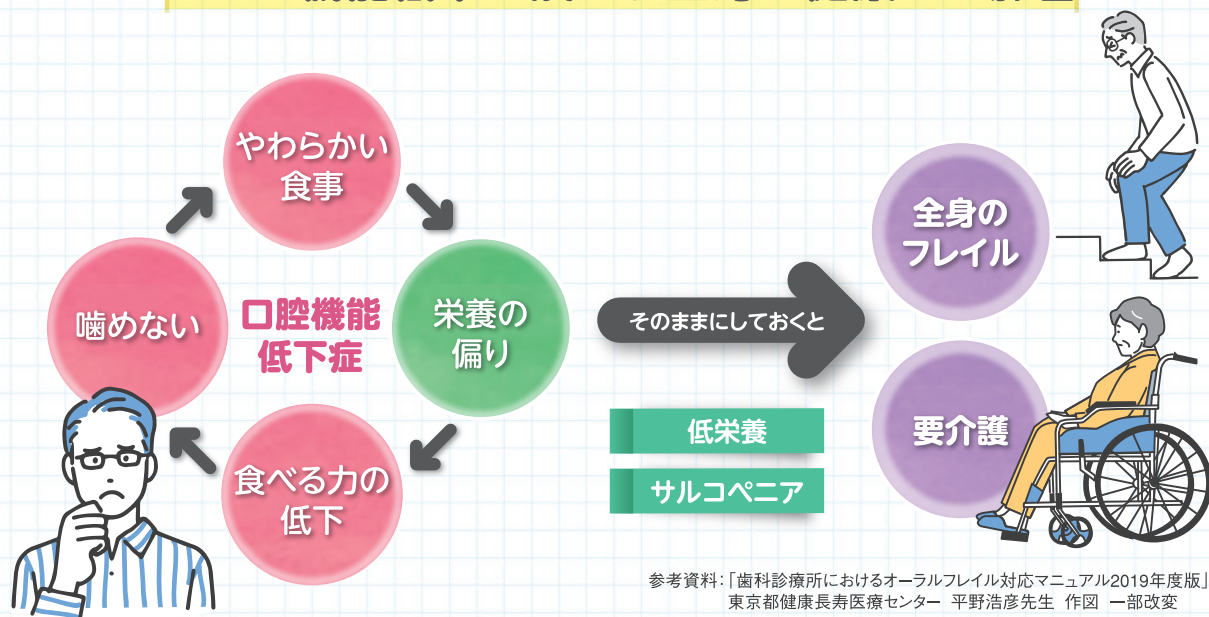


こう ぐう き のう てい か しょう 『口腔機能低下症』と診断されたら

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



参考資料:「歯科診療所におけるオーラルフレイル対応マニュアル2019年度版」
東京都健康長寿医療センター 平野浩彦先生 作図 一部改変

「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。



① 口腔衛生状態不良(口腔不潔)

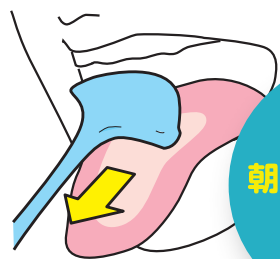
舌苔とは?

鏡で舌を見ると、白っぽいものが付いていることはありませんか？
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。



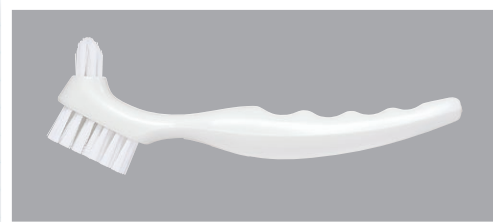
181回
朝の歯磨き前が
オススメ!

軽い力でゆっくりと
前方に引き出すように。



ジーシー舌フレッシュ

入れ歯も洗浄しましょう



義歯ブラシ
プラティカ デンチャーブラシ



義歯・マウスピース用清掃ブラシ
ブラッシュクレンズ



泡の洗浄剤
ホイップ
クレンズ



義歯・マウスピース用
錠剤タイプ洗浄剤
タブレット
クレンズ

いつでも手軽にサッと使える

泡 ブラッシング 60秒	タイプ 洗浄方法 洗浄時間
●毎食後のケアに ●忙しい時のケアに ●院内での洗浄に	使用シーン

しっかり洗浄できる

錠剤 浸け置き 5分～一晩
●就寝中のケアに ●しつこい汚れのケアに ●カンジダ菌の除菌に

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！



動画でチェック！



乾燥が気になる方は
保湿剤を使用しましょう

レモン味が
好評！



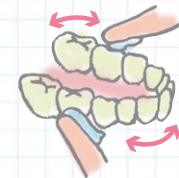
口腔用ジェル
オーラルアクアジェル

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

【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。

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？



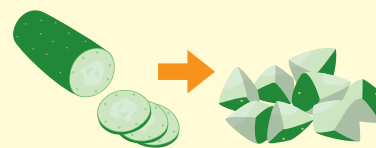
かたいもの、繊維質の多い食品を採り入れる



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



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

一般的名称: 歯科用口唇筋力固定装置
医療機器分類: 一般医療機器
届出番号: 13B2X10260000004
製造販売元: 有限会社オーラルアカデミー 東京都中野区沼袋3-30-15
※株式会社日本歯科商社での取扱商品です

動画でチェック!



目的 唇・頬の筋力

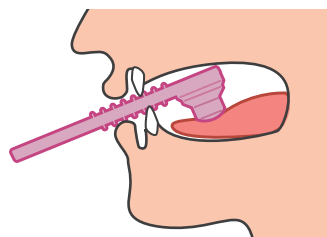


歯みがき後のブクブクうがいでも
トレーニングできます

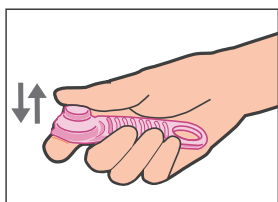
⑤ 低舌圧

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。

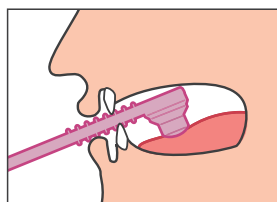


口腔内イメージ

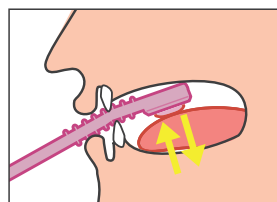


使用する前にトレーニング部を指で2~3回押しつぶします。

※清潔な手で使用してください。

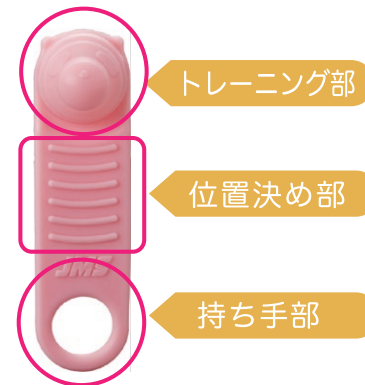


ペコぱんだのトレーニング部を舌の上に乗せて位置決め部を歯でくわえます。



舌でトレーニング部を繰り返し押しつぶします。

ペコぱんだで舌を鍛え、おいしく食事をしましょう。



ペコぱんだ®

ゲームをしながらトレーニング

舌圧トレーニングに適したペコぱんだが表示されます



舌圧トレーニング機器 ペコじーな

ペコじーな スターターキット

包装●1セット=本体1台、ペコじーな 舌圧プローブ3本、ペコじーな 連結チューブ1本、収納ケース(巾着袋)1袋、単四アルカリ乾電池2本
別売●ペコじーな 舌圧プローブ1函:25本、ペコじーな 連結チューブ1函:5本

販売元:株式会社ジェイ・エム・エス 広島県広島市中区加古町12番17号

※本品は医療機器ではありません

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

ペコぱんだ 基本セット



SS ブルーぱんだ



S ピンクぱんだ



MS バイオレットぱんだ



M グリーンぱんだ



MH オレンジぱんだ



H イエローぱんだ

舌圧トレーニング用具
ペコぱんだ

ペコぱんだ 基本セット (S/MS/M)

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)

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

動画でチェック!



目的 舌の筋力



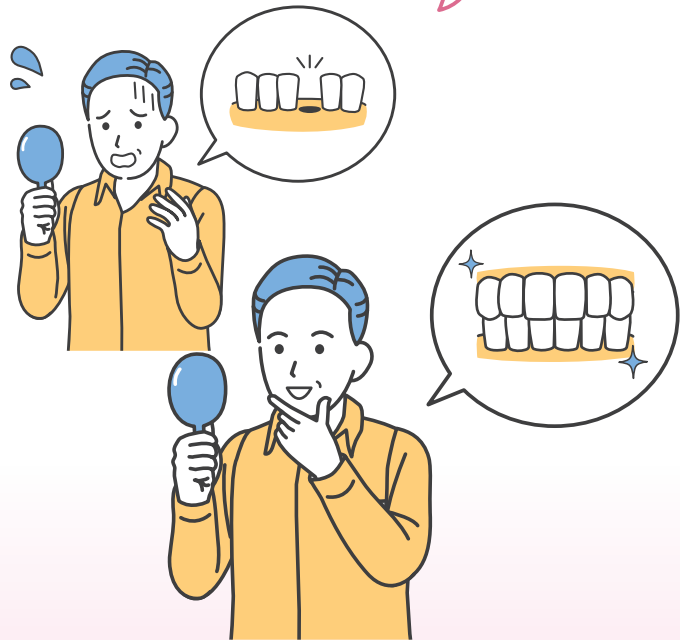
⑥ 咀嚼機能低下

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。



リカルデント配合ガム
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

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。

※「RECALDENT」、「リカルデント」およびリカルデントロゴは、モンデリーズ
インターナショナルグループの登録商標または商標です。



動画でチェック!

やってみよう! お口のトレーニング **ガム トレーニング**

目的

- 噛み砕く力
- 舌の筋力
- だ液分泌

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!

