

いつまでも元気に過ごすため
お口の健康を考えましょう



はいしゃさん

じろう歯科診療所
奥山 次郎

突然ですが・・・



今皆さんがどのようなお口であれ、
遅いということはありません！

お口ってどんなところ？

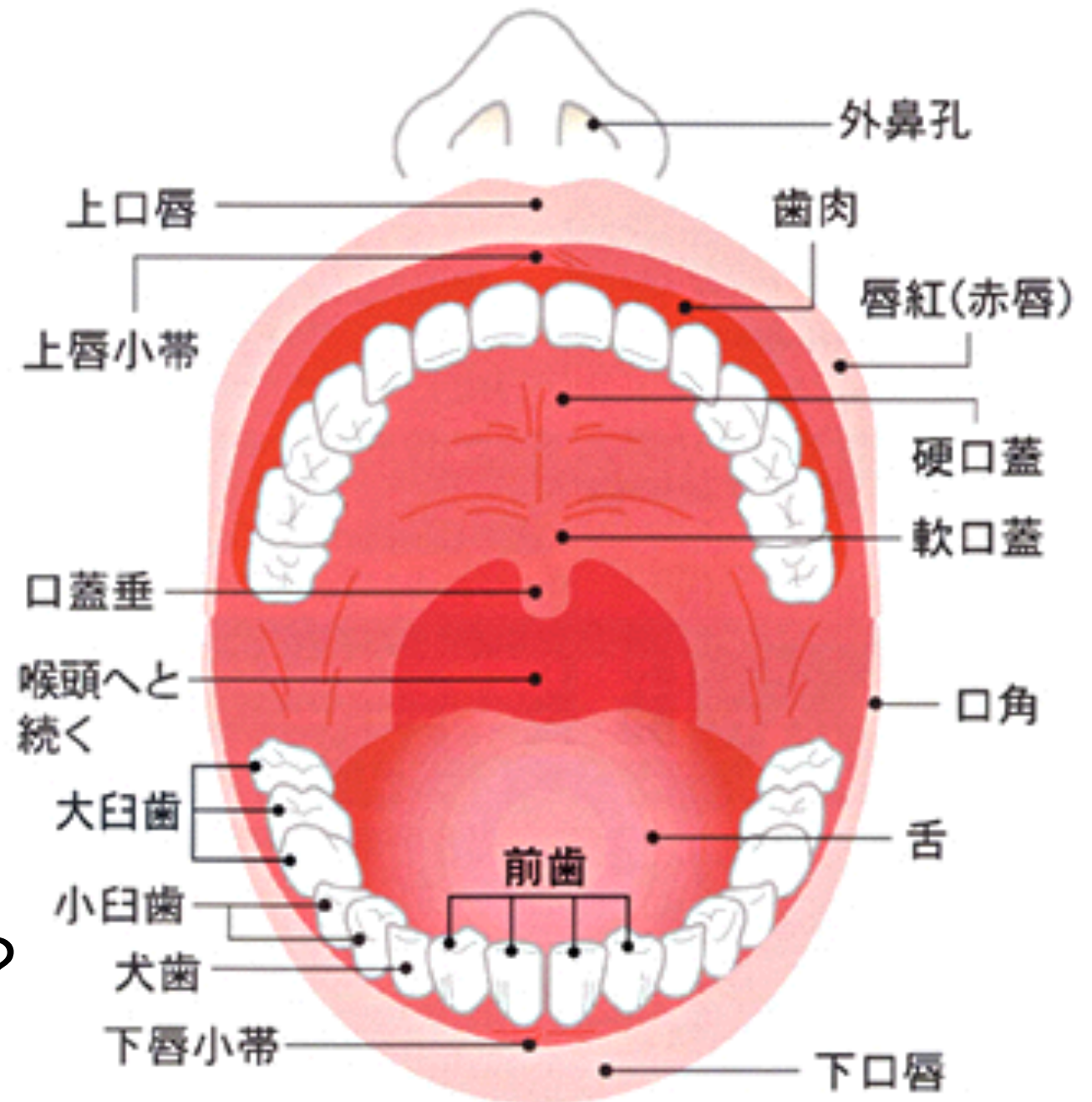
歯って全部で何本？

皆さんは今、

何本歯が残っていますか？

8020運動は知っていますか？

お口ってどんな機能があるの？



お口の機能

食べる



話す



呼吸
する



表情を
つくる



新潟県総人口

約 2 3 0 万人

新潟県の 6 5 歳以上の人口

約 6 5 万人

高齢化が進んできています

出生率の低下

平均寿命の上昇

皆さんが

誰かを介護する時が

あるかもしれませんが

高齢者の死亡原因

誤嚥性肺炎

誤嚥性肺炎

を防ぐ

口腔ケア

口腔ケアでQOLの向上を！



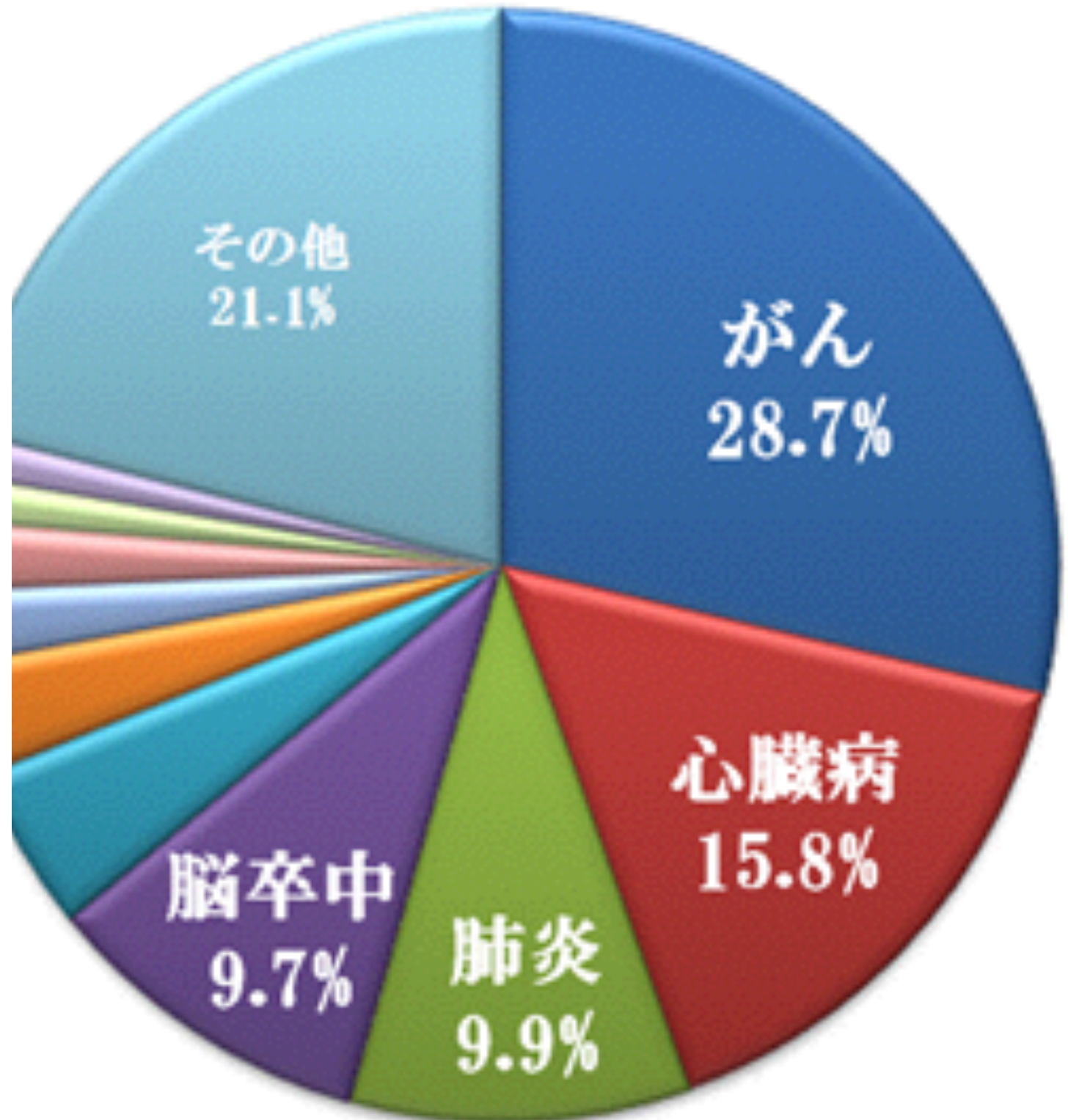
主な死因別死亡数の割合

肺炎

9.9%

死因

第3位



肺炎の年齢階級別死亡率



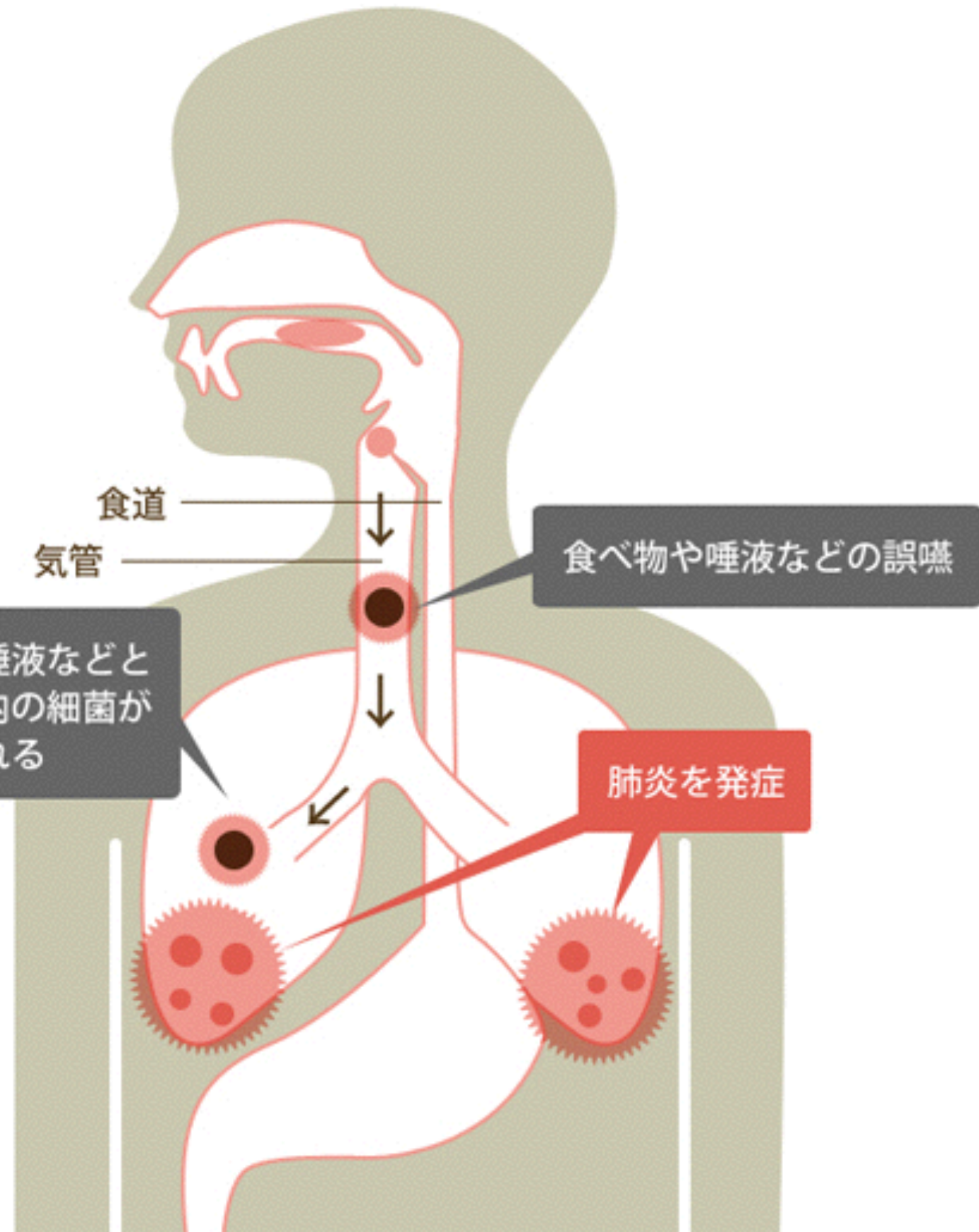
肺炎の死亡者のうち

高齢者の割合

90%以上

誤嚥

食べ物が
気管に入り
肺に流れ込むこと



どうして誤嚥が関係あるの？

脳卒中、寝たきり
の方は**咳反射**が
低下しています。



誤嚥しても気がつかない

不顕性誤嚥

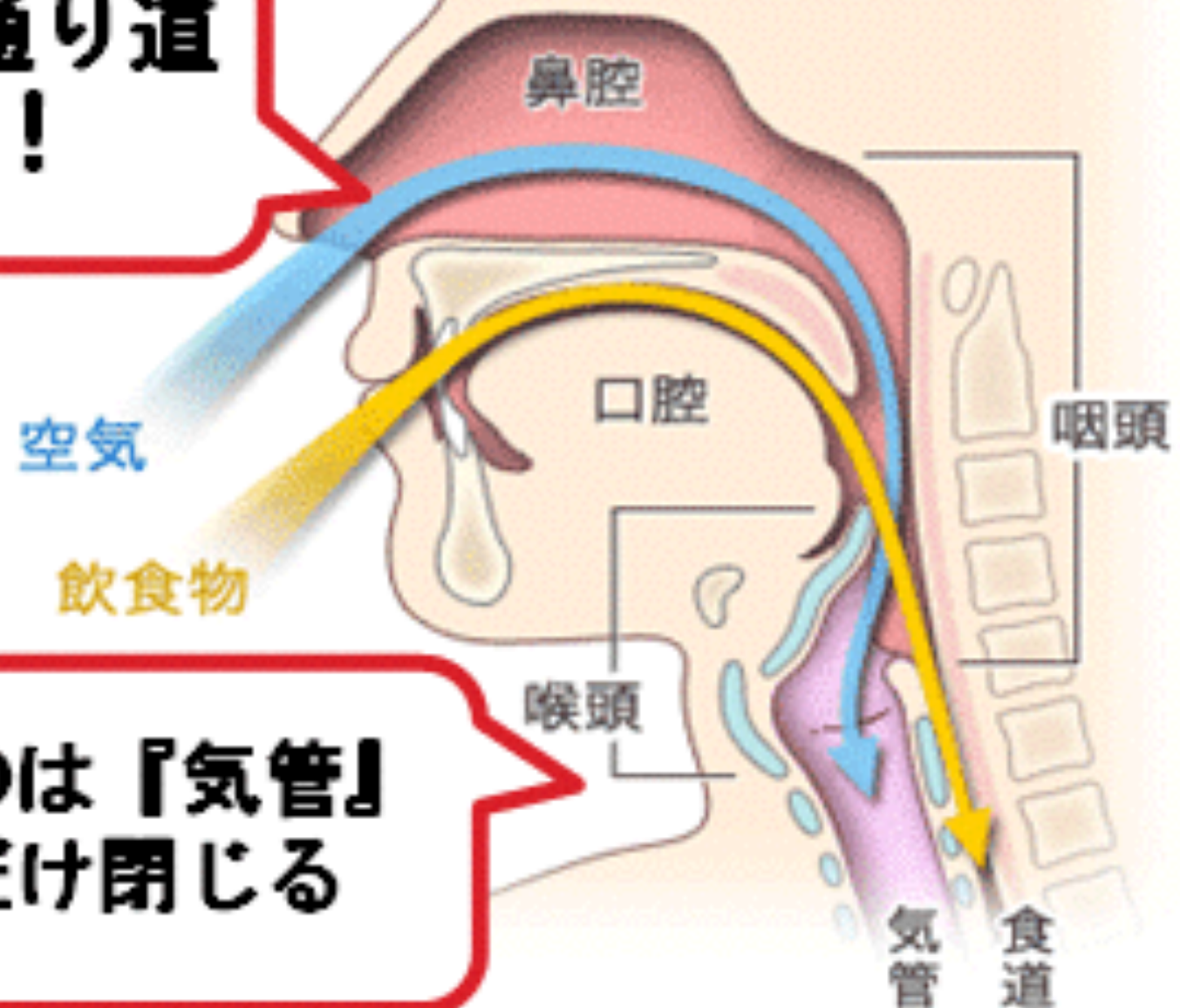
誤嚥（ごえん）とは：
食物が誤って気管に入ること

空気と食物の通り道
は交差する！

空気

飲食物

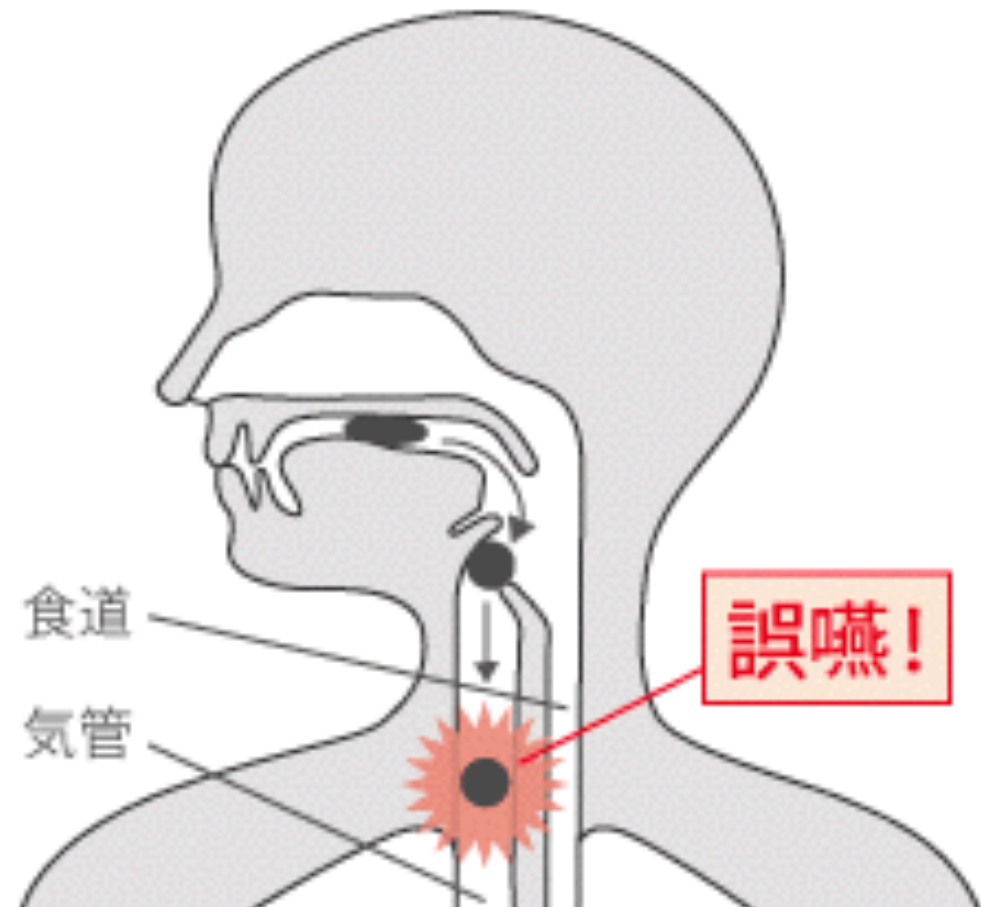
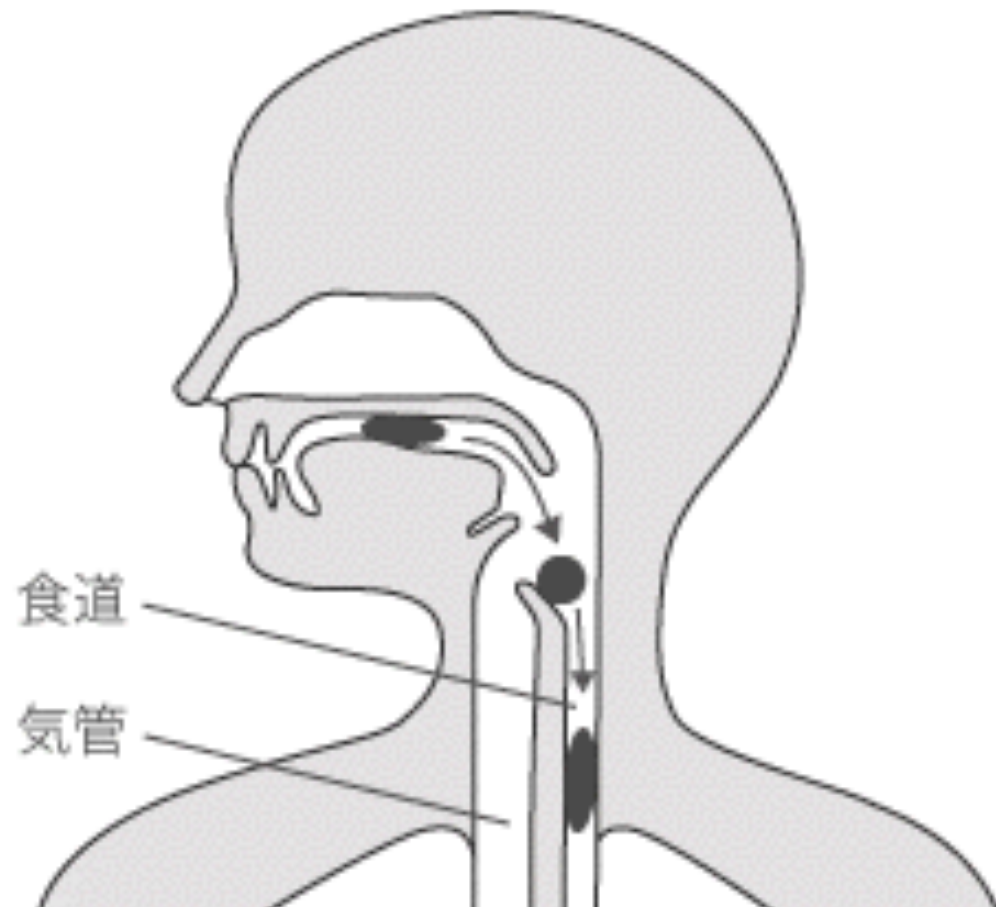
常に開いているのは『気管』
飲み込む一瞬だけ閉じる



ごえん
誤嚥の状態

○ 正常に嚥下している状態

× 「誤嚥」したときの状態



唾液と一緒に肺に流れ込んだ
口の中の細菌が肺の中で増殖し
肺炎を引き起こす

この誤嚥性肺炎
予防策は？

口腔ケアが大切になります

口腔ケアの目的

- 1 むし歯、歯周病の予防
- 2 口臭の予防
- 3 味覚の改善
- 4 唾液分泌の促進
- 5 誤嚥性肺炎の予防
- 6 会話などのコミュニケーションの改善
- 7 生活のリズムを整える
- 8 口腔機能の維持・回復につながる

口腔ケア

器質的口腔ケア

お口をキレイに
すること

機能的口腔ケア

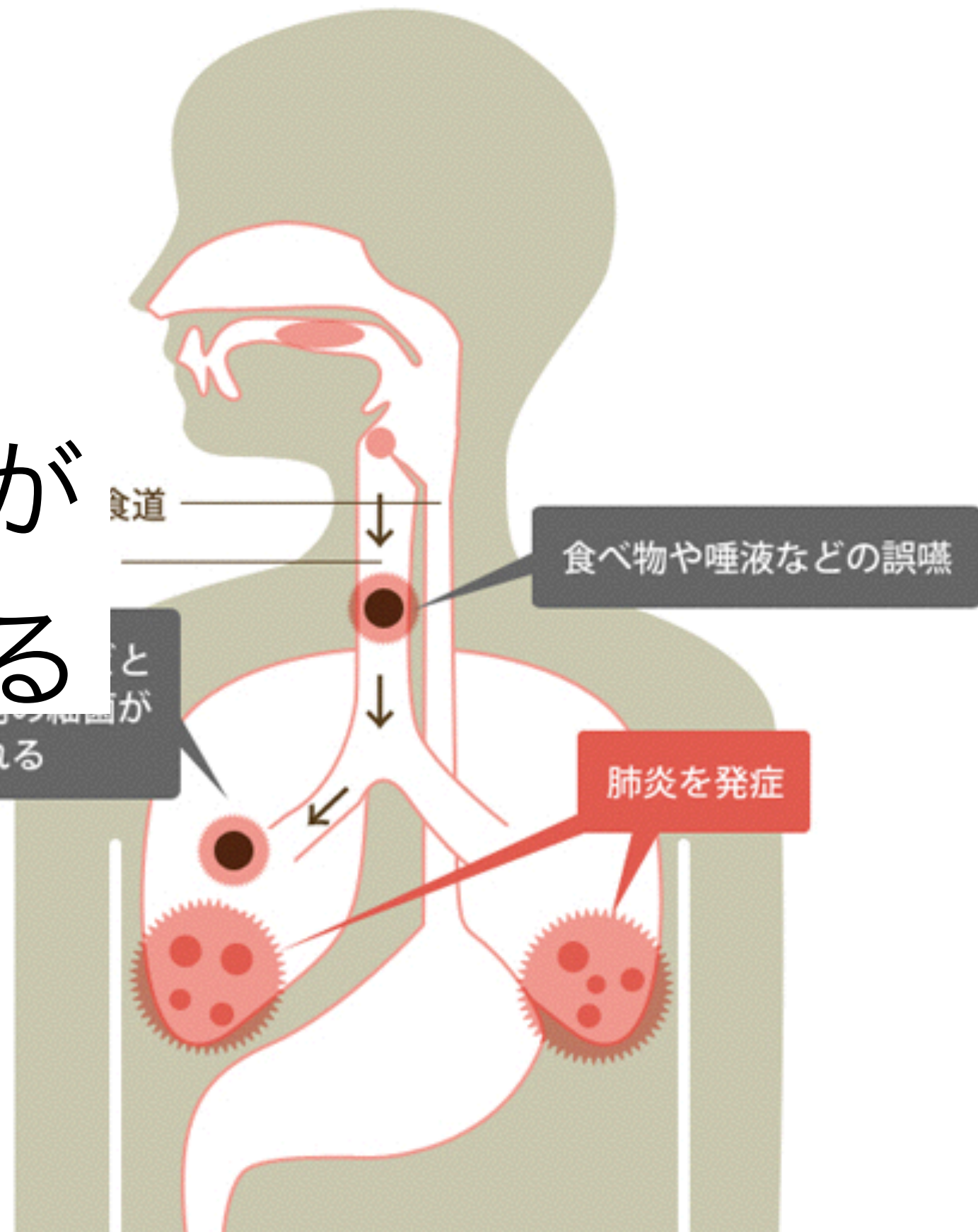
お口の機能を高
めること

誤嚥

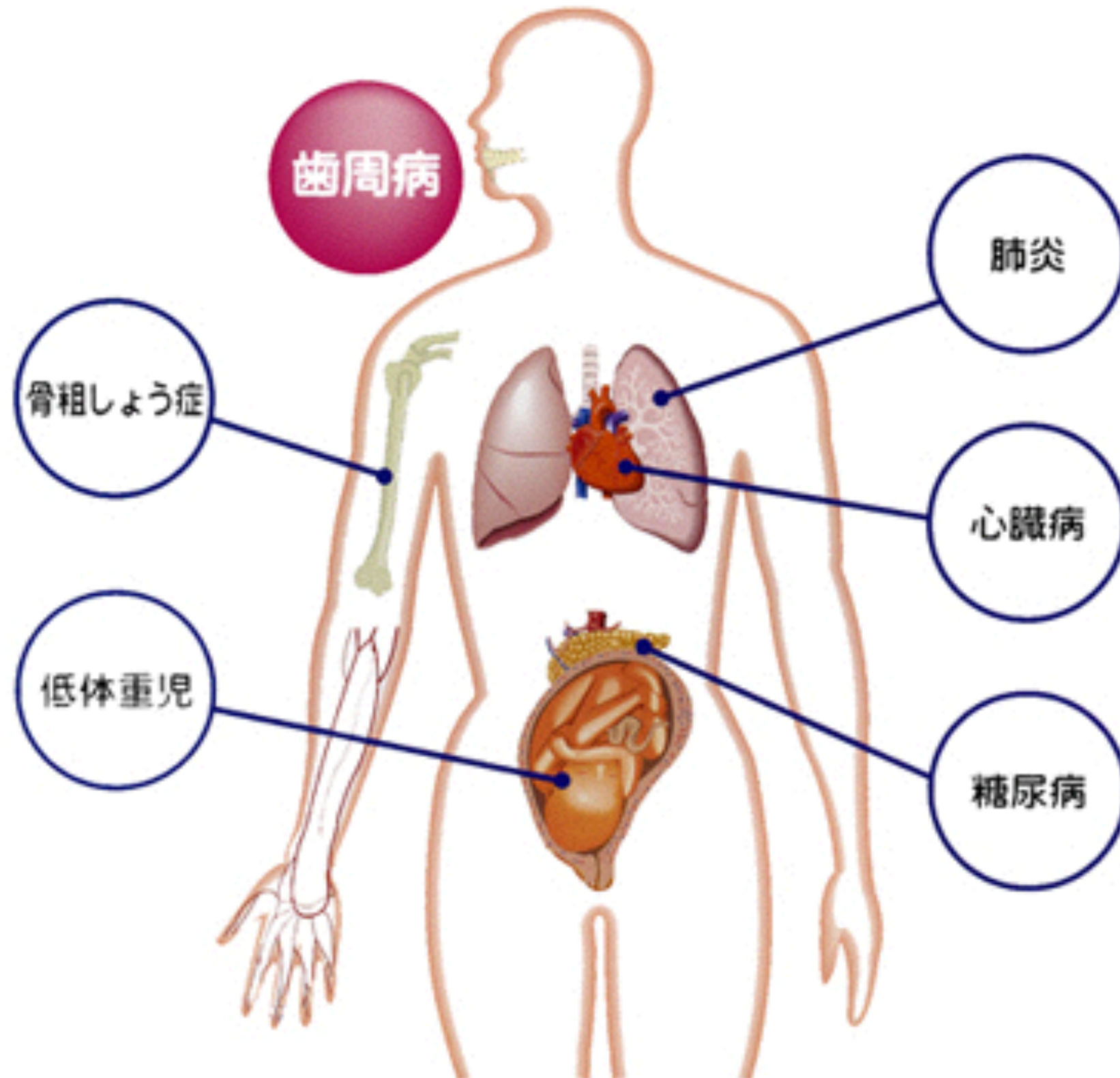
誤嚥性肺炎

患者から**歯周病菌**が
多く見つかっている

お口をきれいにすることが
大事！！



歯周病の全身への影響



器質的口腔ケア

うがい

歯磨き



入れ歯の清掃

粘膜・舌の清掃

器質的口腔ケア

歯磨きと言いますが、お口の中には歯だけが汚れているわけではありません

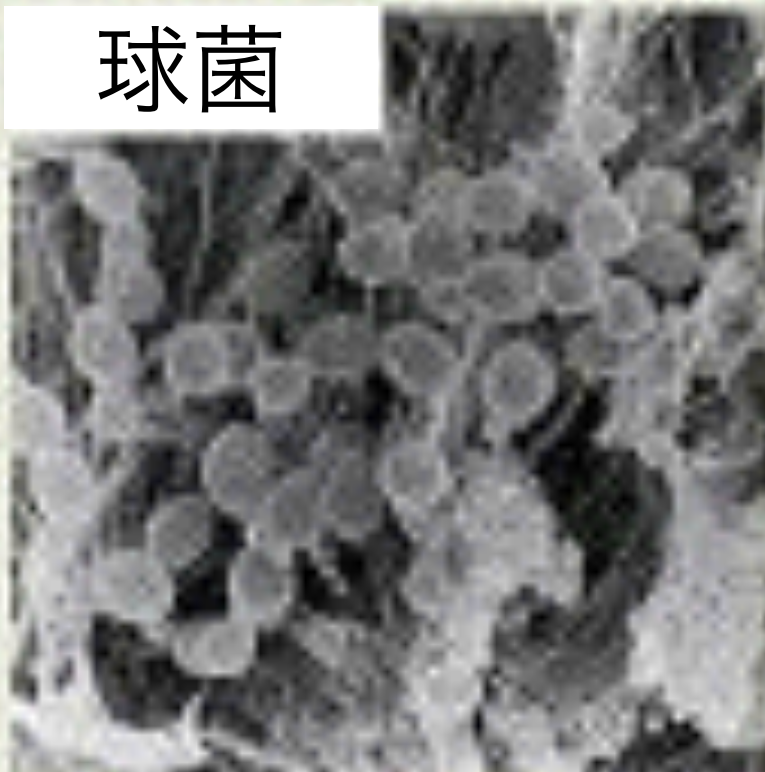
頬や、歯茎、舌も汚れます

この汚れの中に多くの細菌が繁殖しています。

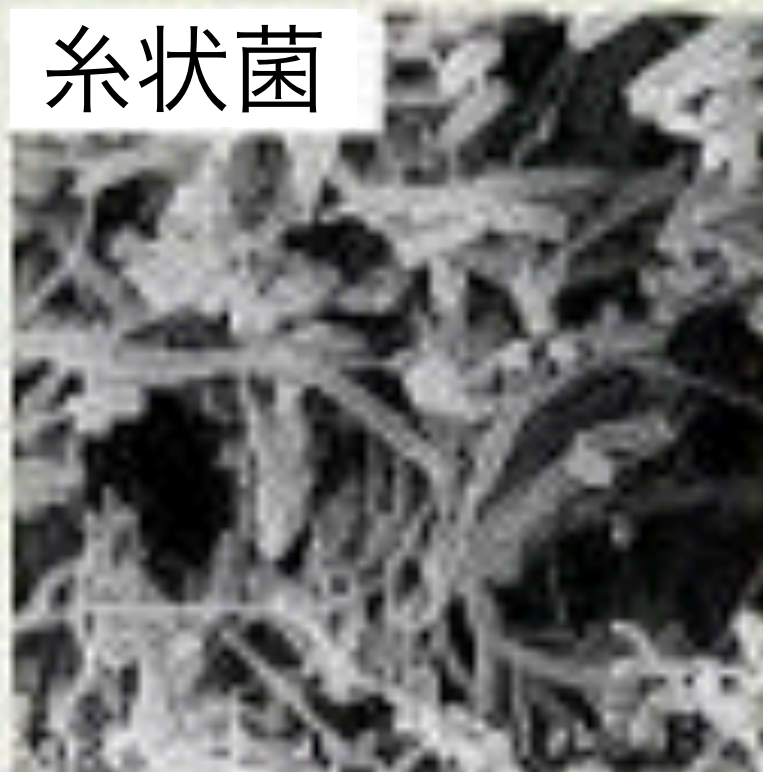




球菌



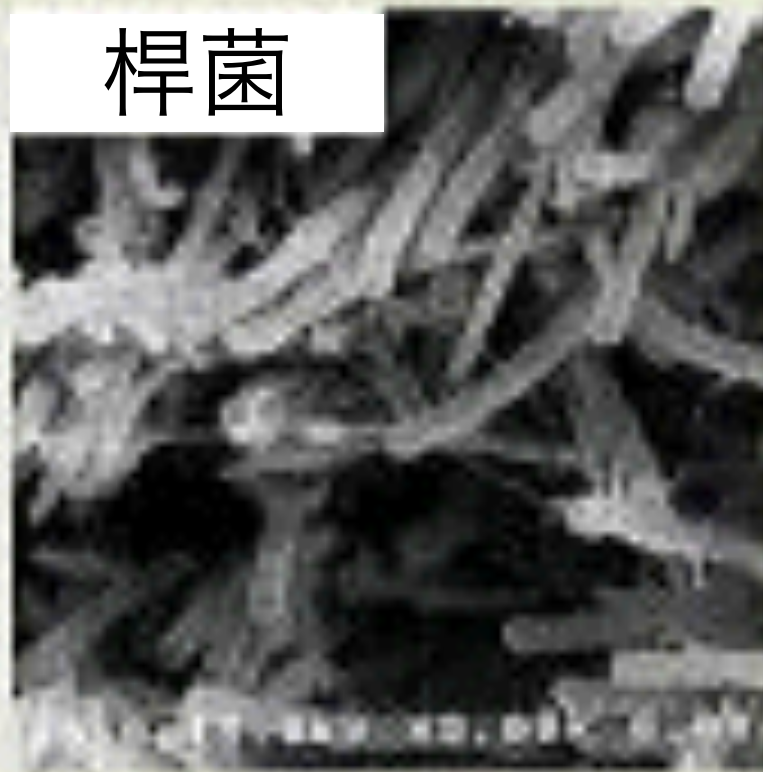
糸状菌



スピロヘータ



桿菌



こんなばい菌が
皆さんのお口の中に
多かれ少なかれ
潜んでいいるんです

このばい菌を減らすのが
器質的口腔ケアです！

では 皆さんが介護を行う時

と

？

その方法をお話しします

はいしゅさん

じろう歯科診療所まで！！

お口のお掃除は
いろいろ々な道具が
必要になります

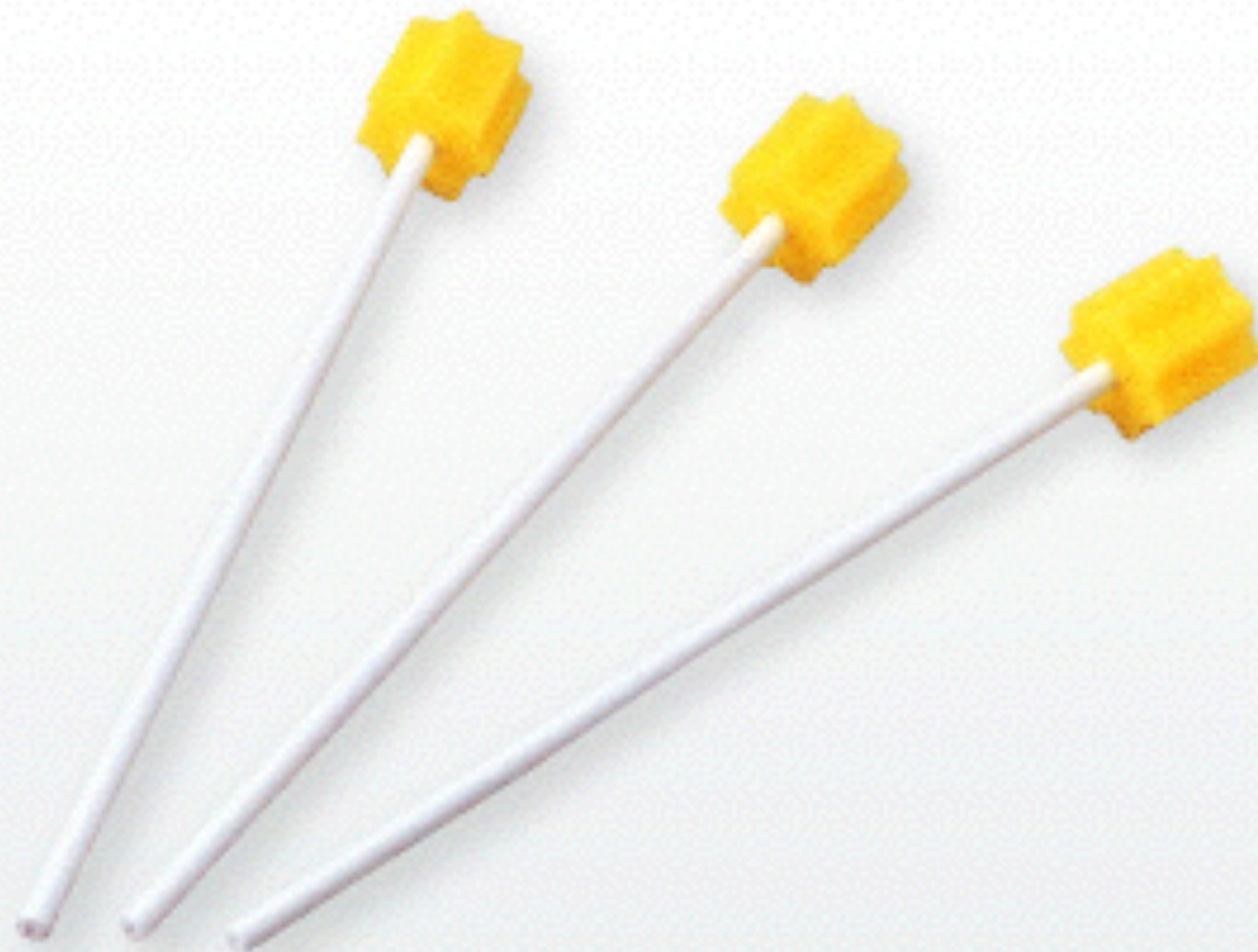


歯ブラシでの口腔ケア

粘膜のケア

スポンジブラシというものを

用意してあります



粘膜の清掃方法

舌の清掃方法

ここまでで

質問はありますか？

一旦休憩にしましょう

お昼が楽しみです

口腔ケア

器質的口腔ケア

お口をキレイに
すること

機能的口腔ケア

お口の機能を高
めること

口腔ケアで

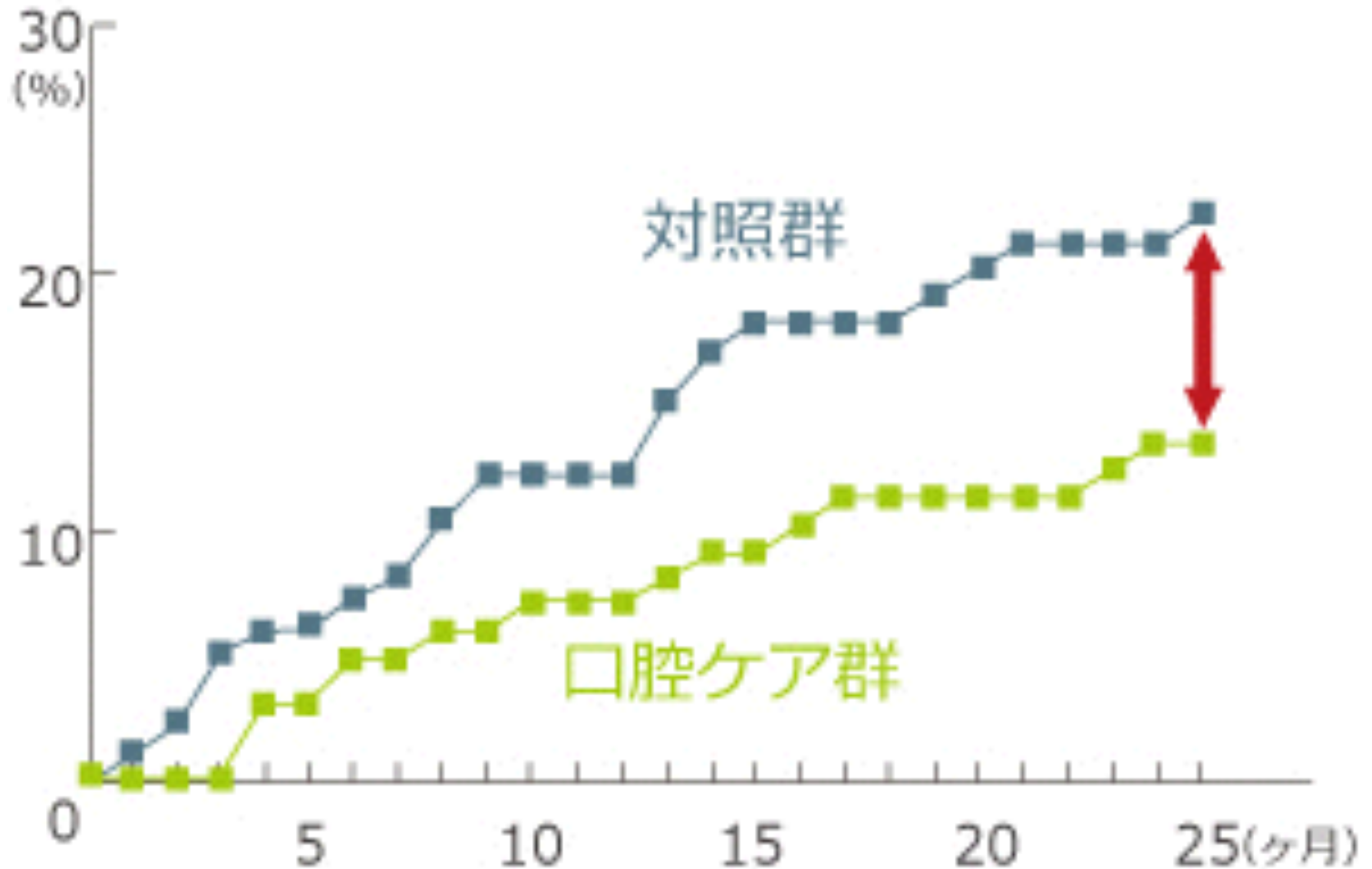
『肺炎予防』

本当に効果が

あるんでしょうか？

対照群に比べて口腔ケア群では、発熱発生率が低くなっています。つまり口腔ケアを行うことは、**発熱のリスクを減少**させます。

出典 / 米山武義ら：介護高齢者に対する口腔衛生の誤嚥性肺炎予防効果に関する研究. 日本医学会誌, 2001.



お口の機能を高めること

誤嚥しにくくなるように

トレーニングする方法が

あります

それが

パタカラ体操です

口腔機能の低下

注意する言葉

パ

タ

カ

ラ

パ

上下の唇を

しっかりと閉じる

唇を閉じる力が弱まると

『ファ』に聞こえてしま

います



パ

『パ』をしっかりと発音
することは
食べこぼしの改善に
つながります



タ

舌の先を

上の前歯の裏の
はぐきにつける

舌が弱まると

『タ』が『ア』に
聞こえてしまいます



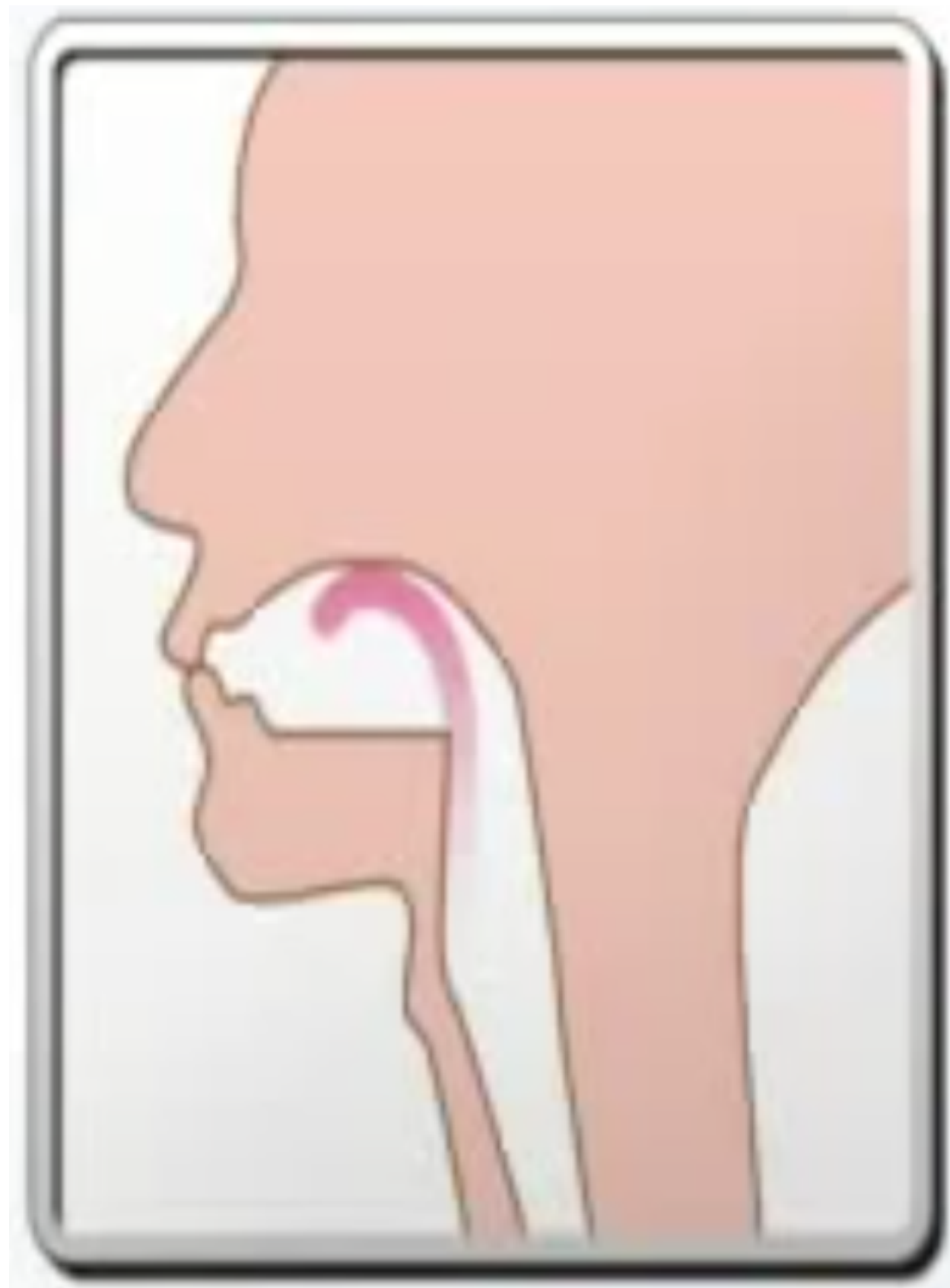
タ

『タ』の発音練習で
食べ物を噛み砕いたり
まとめたりする機能が
改善



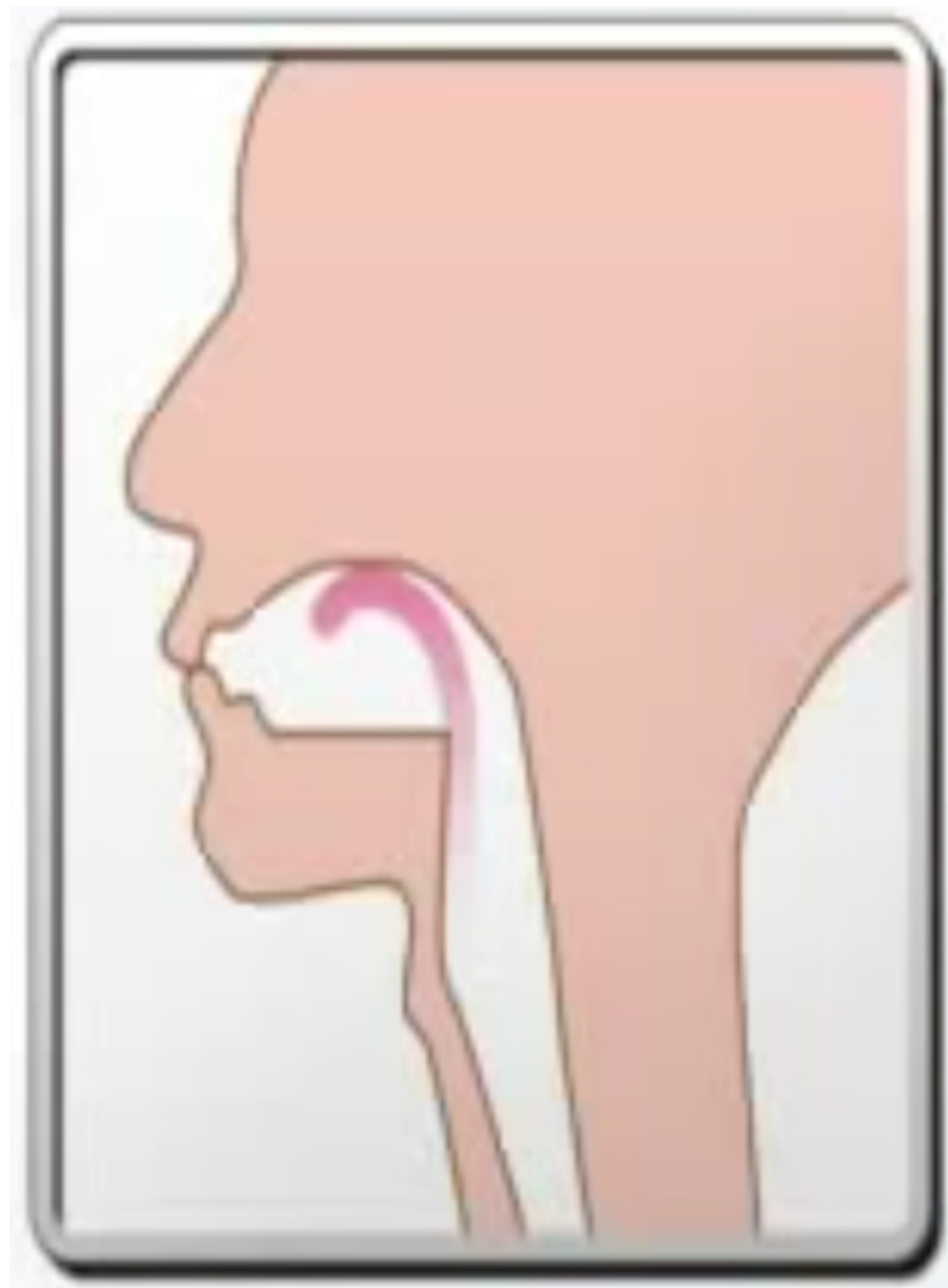
カ

奥舌を上あごの奥
(軟口蓋) につける
舌の力が力が弱まると
『ア』に聞こえてしま
います



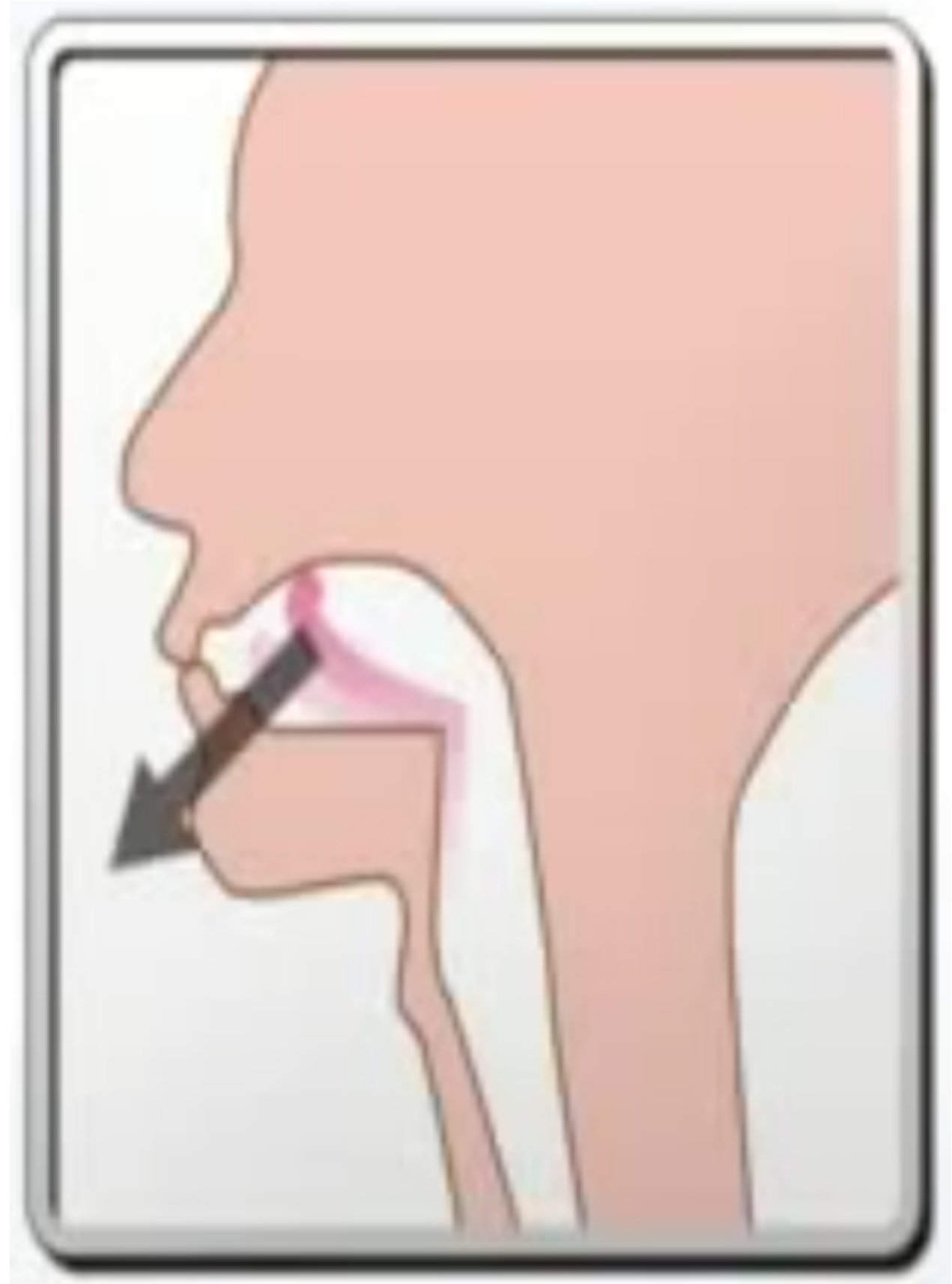
カ

『カ』の発音練習は
食べ物を飲み込む機能
の改善につながります



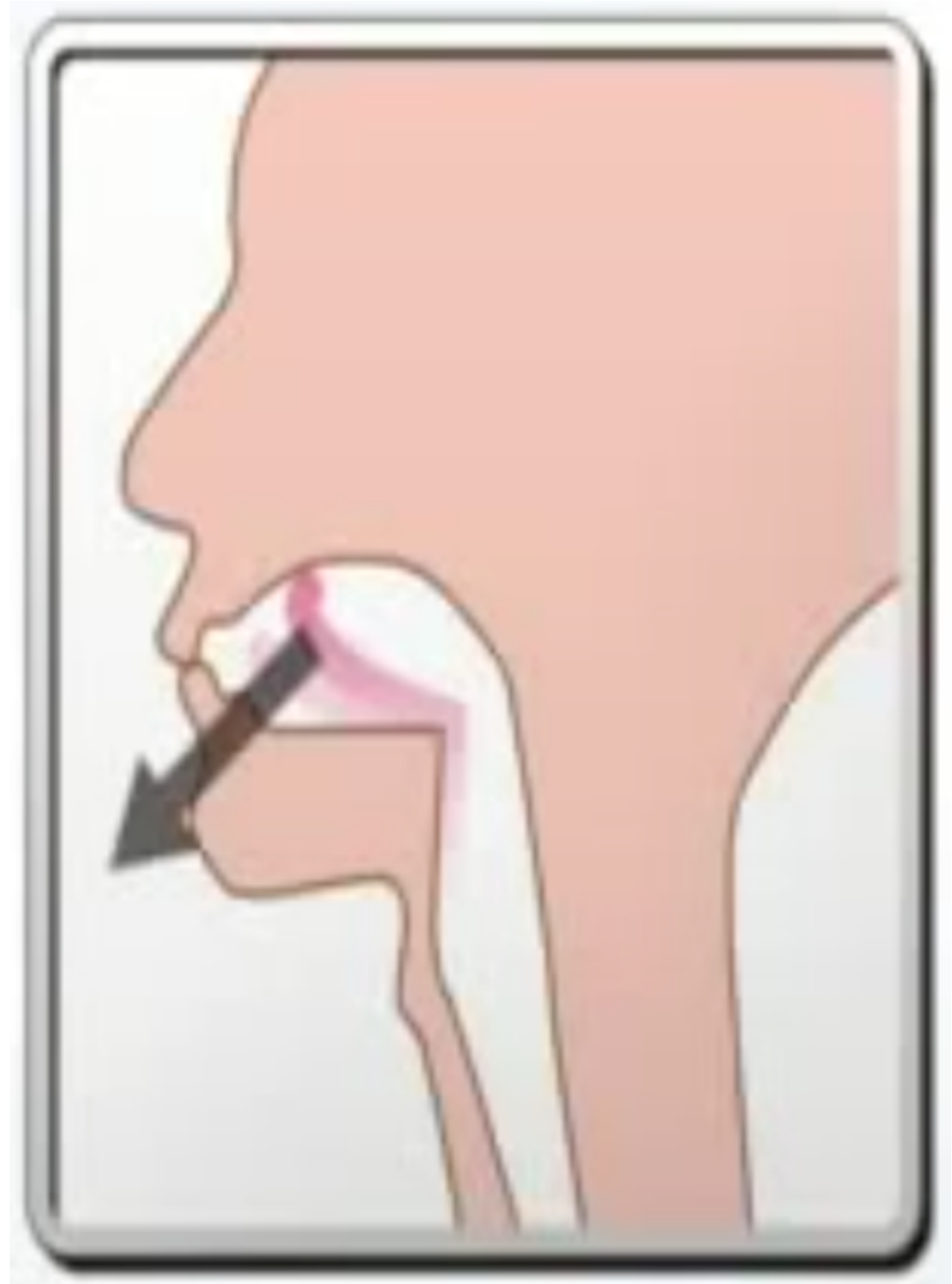
ラ

舌をやや丸め
上あごにつけてから
舌をはじいて発音
機能が低下すると
『ア』に聞こえてしま
います



ラ

食べ物を奥に
送り込む機能の
改善につながる

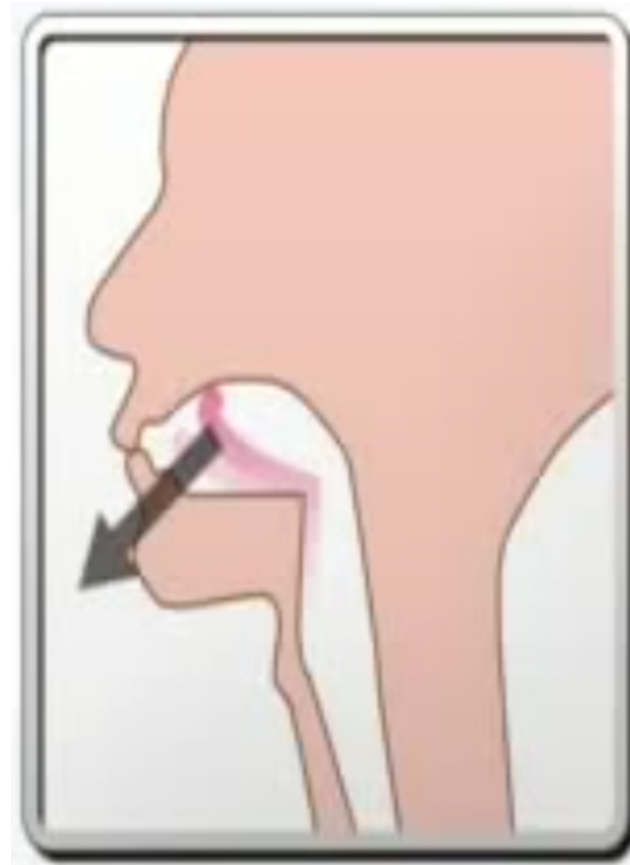
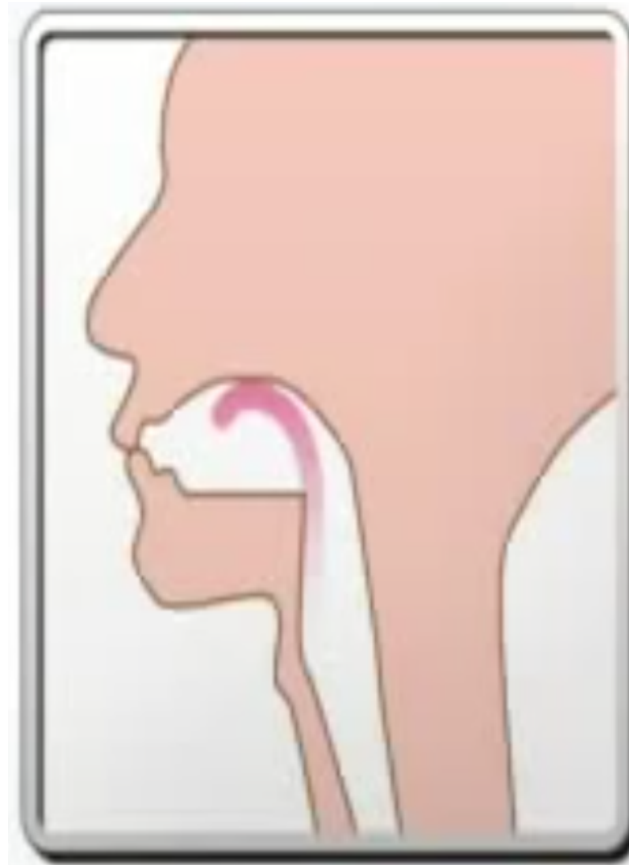
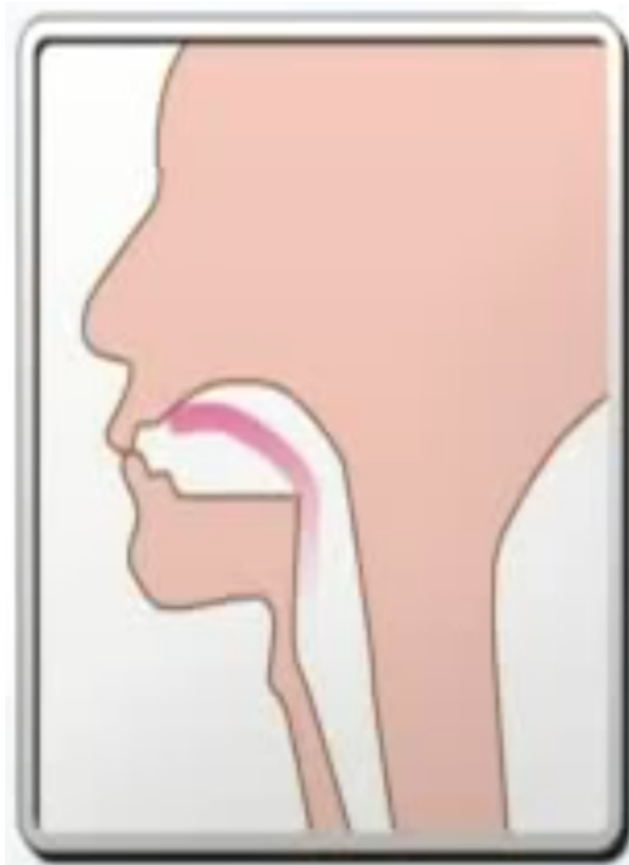


パ

タ

カ

ラ





では、ちょっと恥ずかしいですが
大きな声で発音してみましよう！

ドンドンパンパンパン

ドンドンパンパン

ドンドンパンダの

タカラモノ

楽しみながら行うことで
日常的にできることが
大切です！

最近お口が乾くなあ

と思っている方は

いませんか？

次は、お口の唾液を

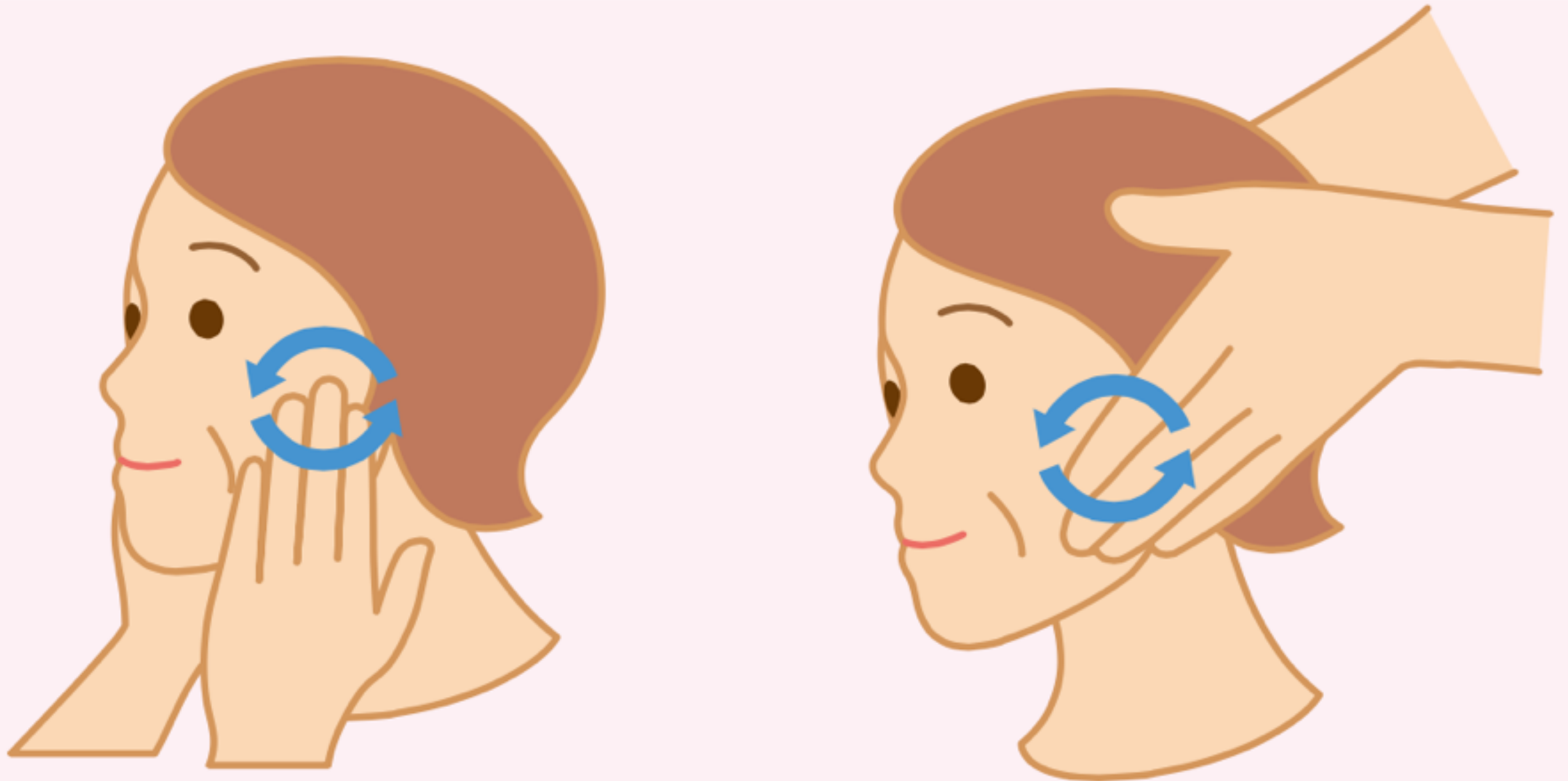
増やす方法です

唾液の作用

- 01.** お口の自浄作用が働く。
- 02.** 口腔乾燥の方の口腔ケアがしやすくなる。
- 03.** 痛みなどの症状が和らぐ。
- 04.** お口の周りの筋肉の緊張がほぐれ、
お口が開きやすくなる。
- 05.** 唾液腺マッサージは会話をしながら行うので、
コミュニケーションになる。
- 06.** 食べること、飲み込むことや、会話が
しやすなる。

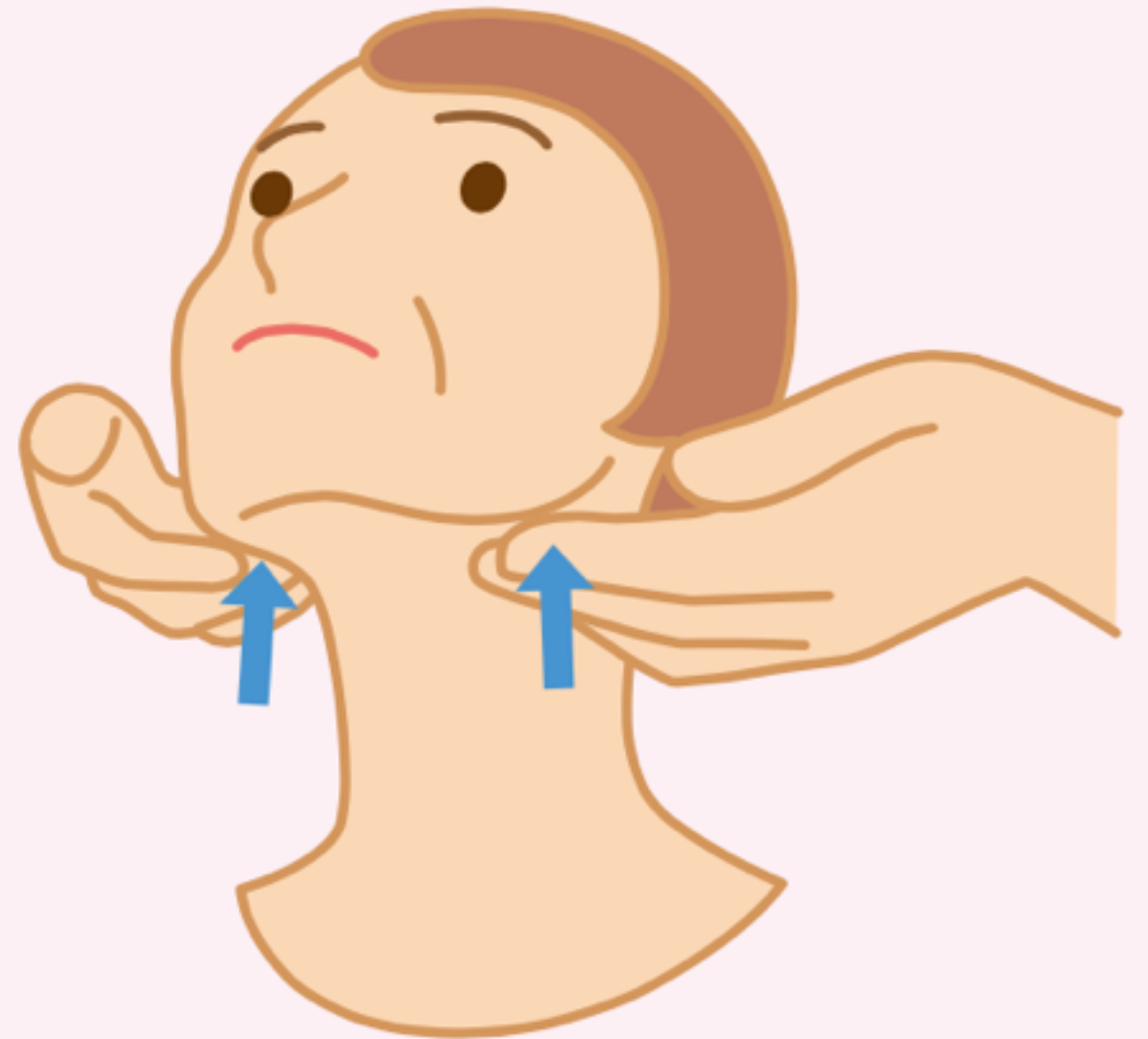
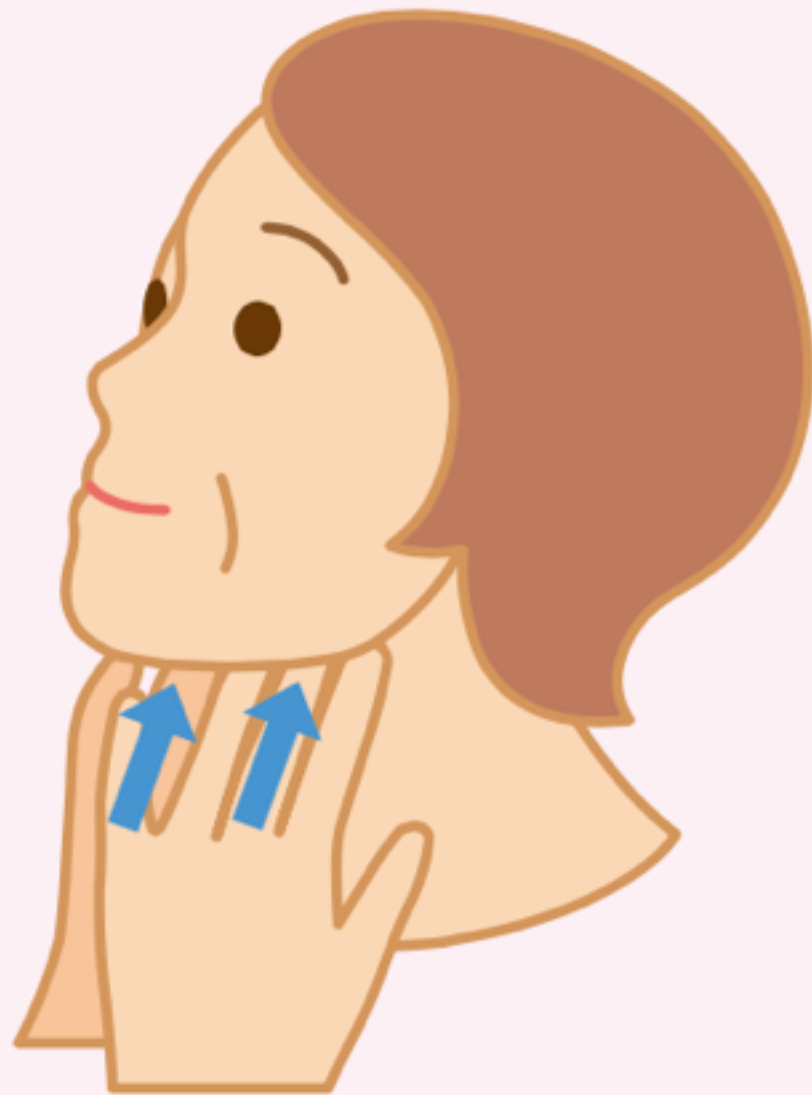
耳下腺

酸っぱいものを想像するとキューっと
だ液が出るところです



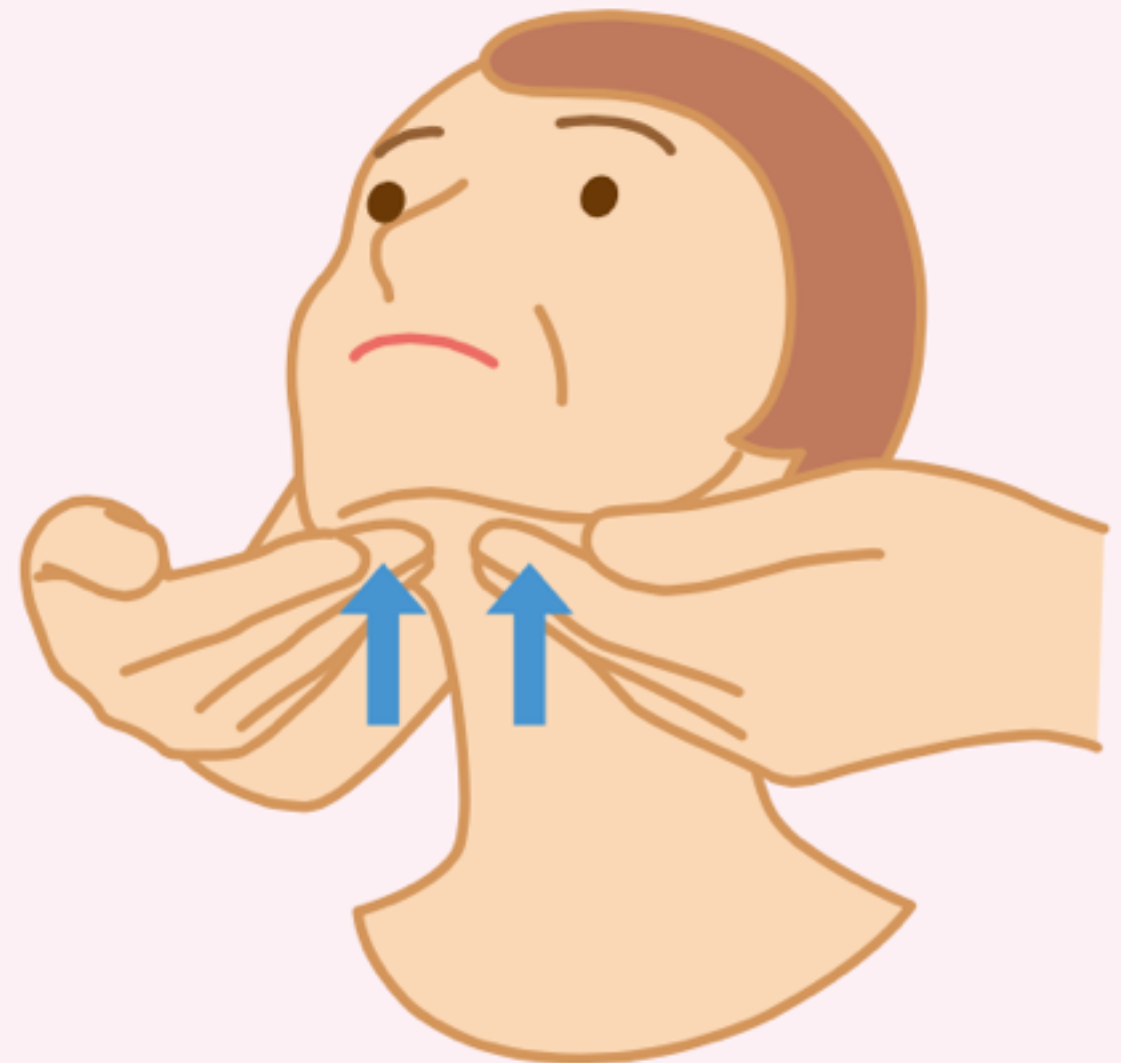
顎下腺

顎の骨の内側の柔らかい部分です



舌下腺

顎の先の尖った部分の内側
舌の付け根のあたりにあります



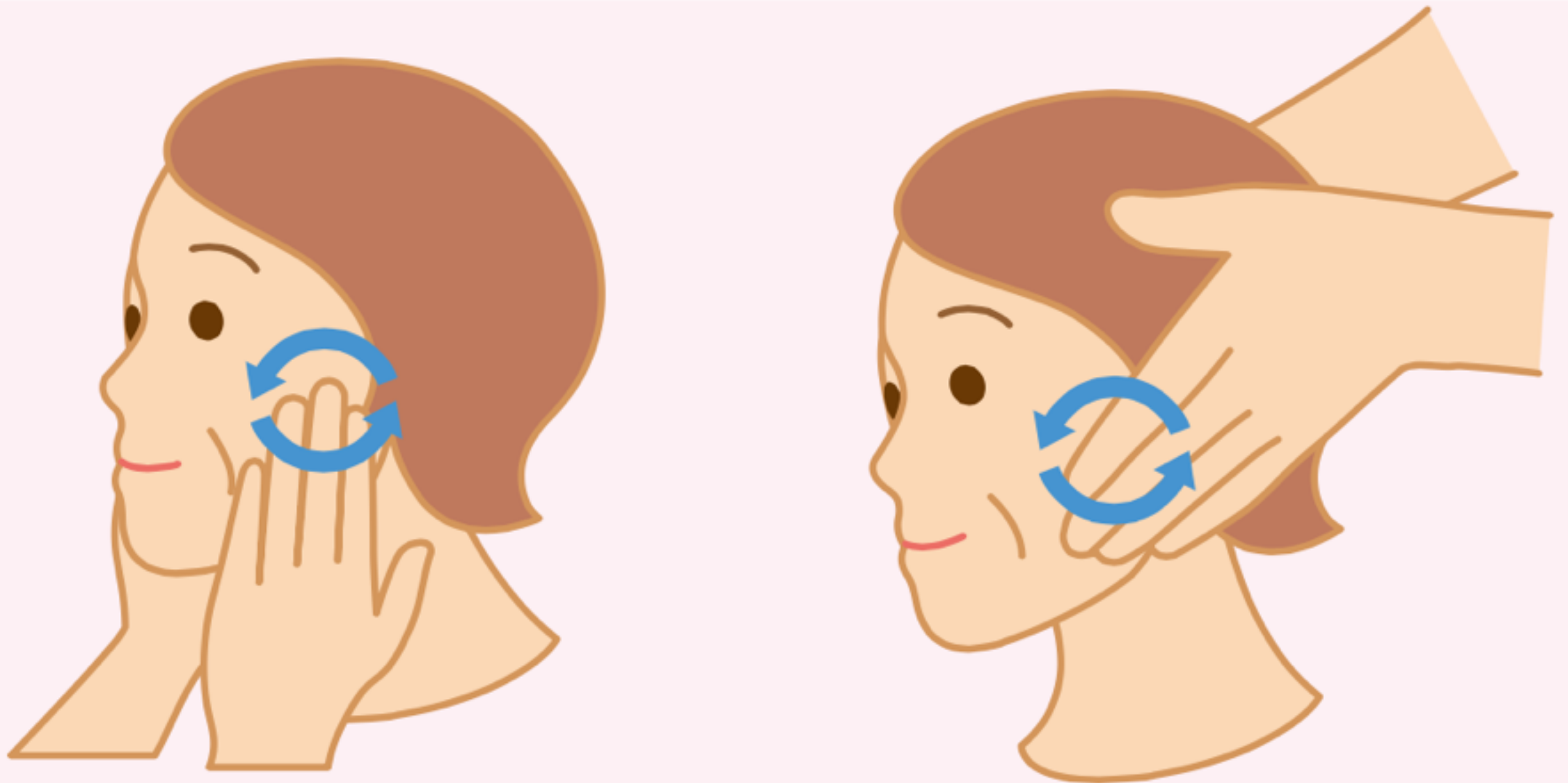
では実際に

やってみましょう！！

唾液腺マッサージ

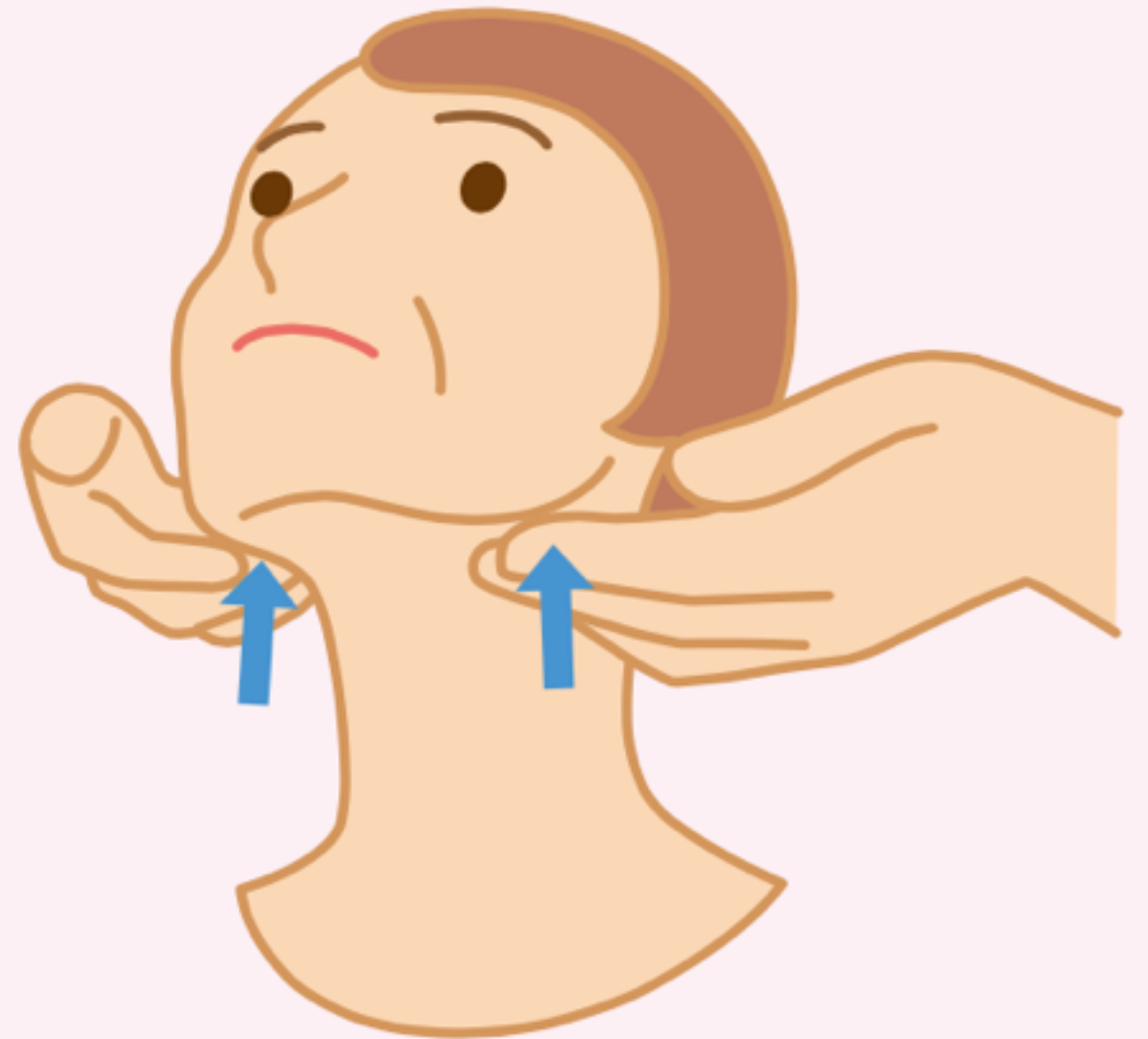
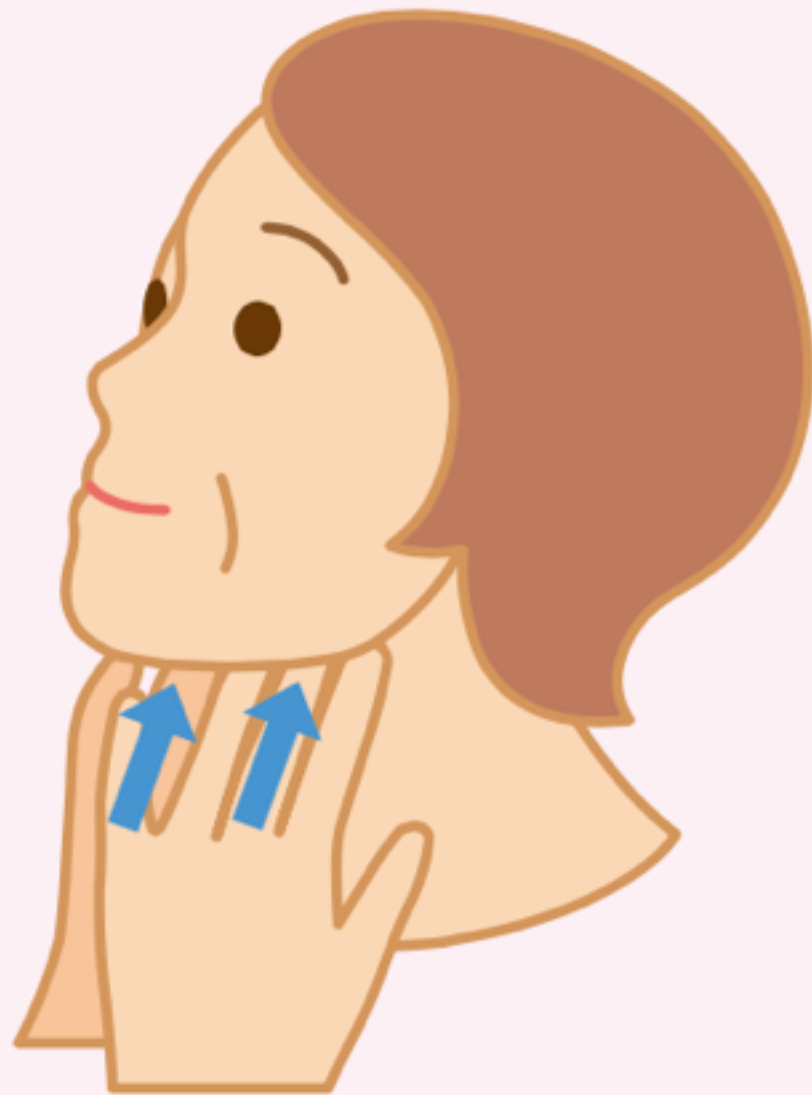
耳下腺

酸っぱいものを想像するとキューっと
だ液が出るところです



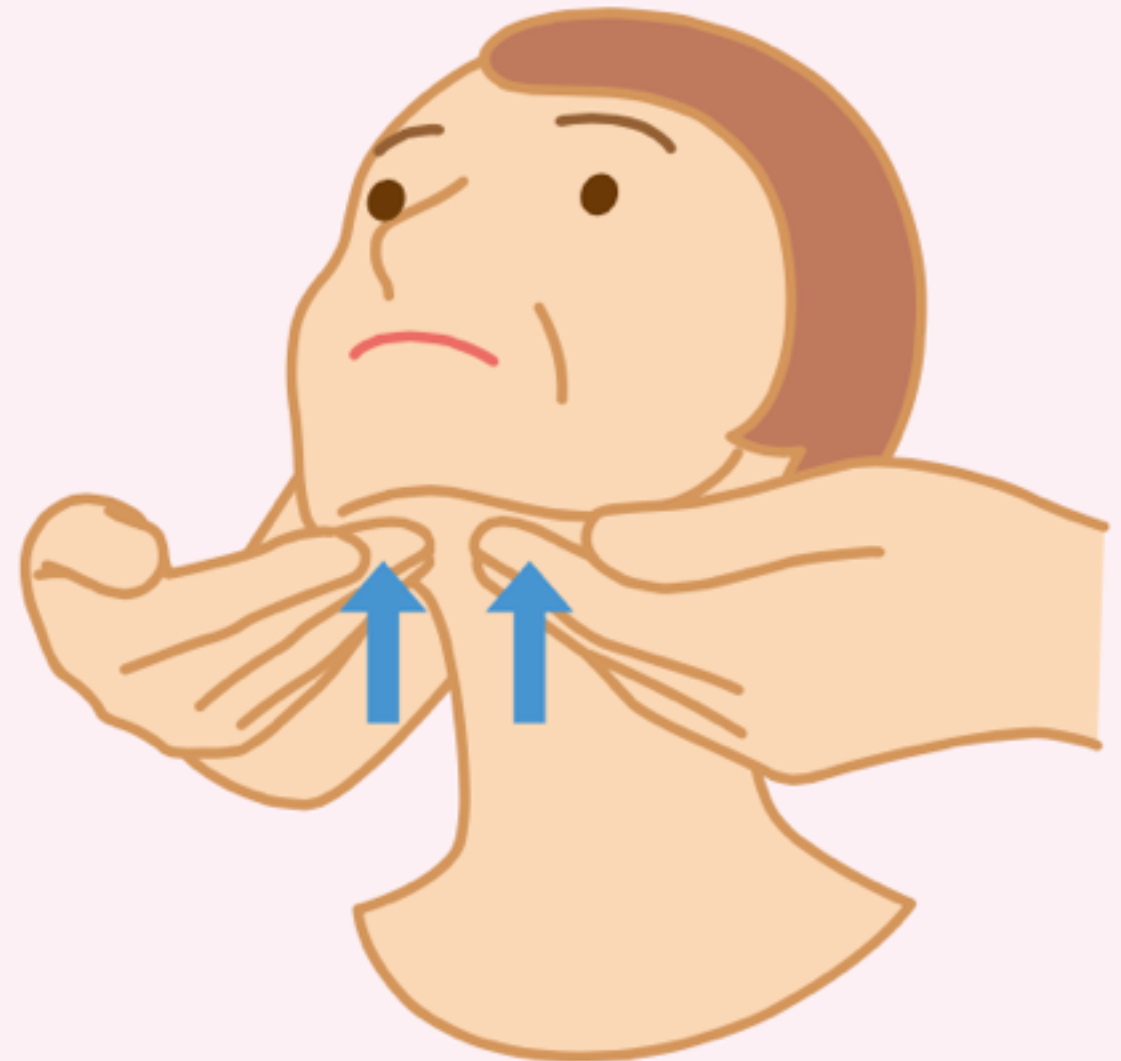
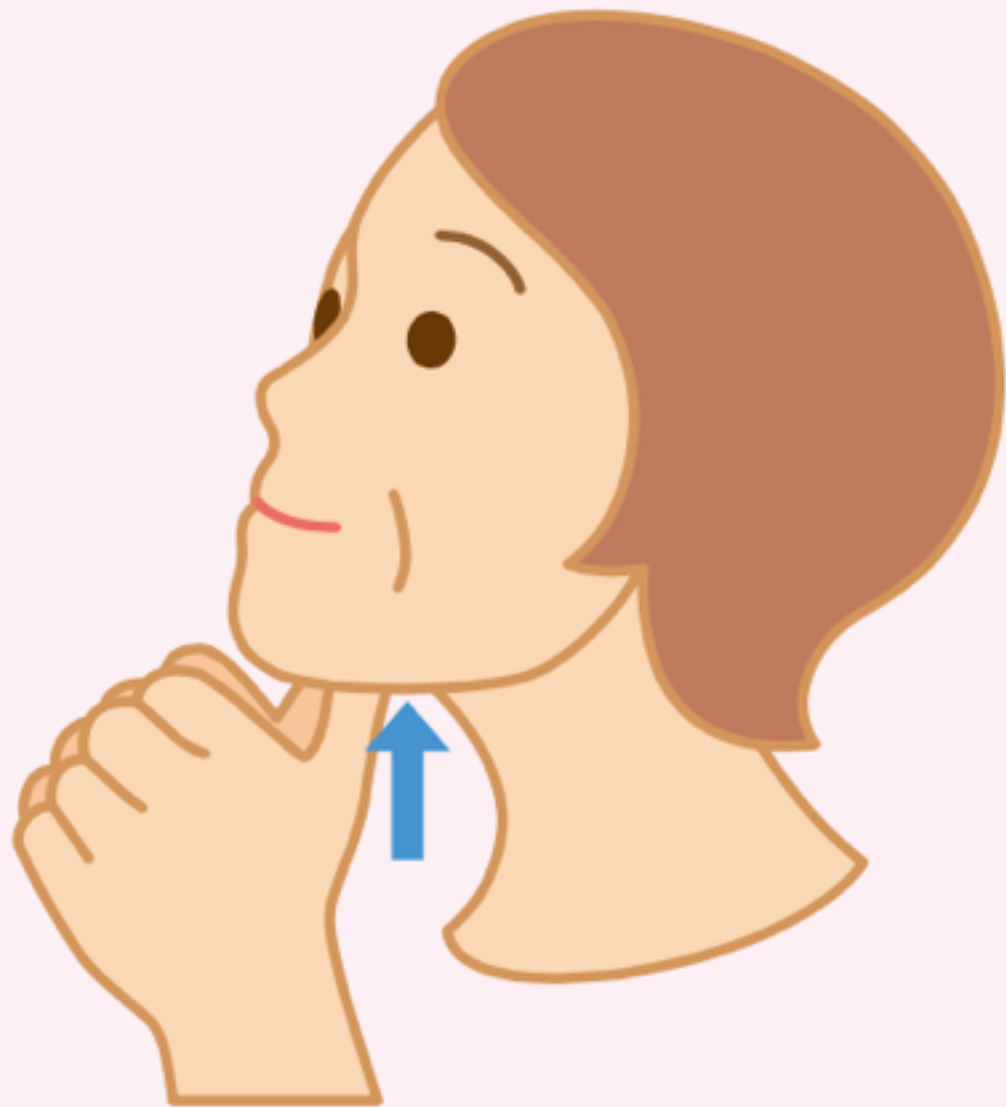
顎下腺

顎の骨の内側の柔らかい部分です



舌下腺

顎の先の尖った部分の内側
舌の付け根のあたりにあります



機能的口腔ケア

機能の維持回復だけでなく
脳への適度な刺激で
顔の表情も豊かになります

いつまでも自分の歯で
美味しく元気な食事



口腔ケアで
豊かな生活を
続けてください！



ご静聴ありがとうございました

