

口腔に関する資料

「おいしく食べて、楽しくおしゃべり」
～ “お口” からできる支援があります～

(公財) 岡山市ふれあい公社
岡山市ふれあい介護予防センター

目 次

1. はじめに・・・・・・・・・・・・・・・・・・ P1~2
2. 半年前に比べて固いものが食べにくく
なりましたか・・・・・・・・・・ P3~8
3. お茶や汁物等でむせることがありますか・・ P9~15
4. お口の渇きが気になりますか・・・・・・・・ P16~22

※この資料について不明な点等ございましたら、以下の連絡先にお問い合わせください。
(公財)岡山市ふれあい公社 岡山市ふれあい介護予防センター 電話:086-274-5211

1. はじめに

なんだか最近…

- 「食事中におせるようになった」
- 「食事に時間がかかるようになった」
- 「食べ残しが多くなった」
- 「少しやせてきた」
- 「あまりしゃべらなくなった」…

職員がサービス提供をする際や、利用者、ご家族への説明にも、是非、ご活用ください。



といった、

サービス提供時に感じる些細な変化を見逃さず、支援につなげることで、おいしく食べたり、楽しくおしゃべりをしたりという、利用者の楽しみやいきがいを継続していただくことを目的に作成しました。

観察の視点や対策、体操等をまとめました。ご活用いただければ幸いです。

※この資料は脳血管疾患や神経疾患等の、急性疾患や進行性疾患等による摂食嚥下障害の方が対象ではありません。⇒ケアマネジャーや主治医、かかりつけ歯科医院へご相談ください。

1. はじめに

「おいしく食べて、楽しくおしゃべり～“お口”からできる支援があります～」

口の些細な
変化



むし歯



歯周病



入れ歯の不具合



食事中のおせ



窒息



滑舌がわるい

低栄養



孤立



食欲不振



食べる



おしゃべり



歌う

楽しく!
おいしく!

支援のポイント

咀嚼
(噛む)

嚥下
(飲み込む)

乾燥
(渴く)

2. 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか



お口の気になるサイン“噛みづらさ”について確認してみましょう！

口の中の状態が変化するにつれて、「以前より噛みづらい」「食べづらい」と感じることがあります。しっかり噛むためには歯の状態だけでなく、舌や頬などのお口周りの筋肉の働きがとても重要になります。筋肉は使わないと衰えていきますので、噛みづらいことに早めに気づき、対応することが大切です。

《状況の確認ポイント》

- やわらかい麺類などを好んで食べる
- 薄い、小さいものを好んで食べる
- 噛みごたえがあるものを残す
- 食事に時間がかかる
- 水分で流しこむ傾向がある

《考えられる原因と対応》

《環境》

- 歯が抜けたままのところがある
- 入れ歯が外れやすい
- 歯や入れ歯で痛いところがある
- ↳ 歯科受診を行う



《機能》

- お口の筋力低下
- ↳ お口の体操の実施
- ↳ 食べ物の工夫

《活用できる資料》

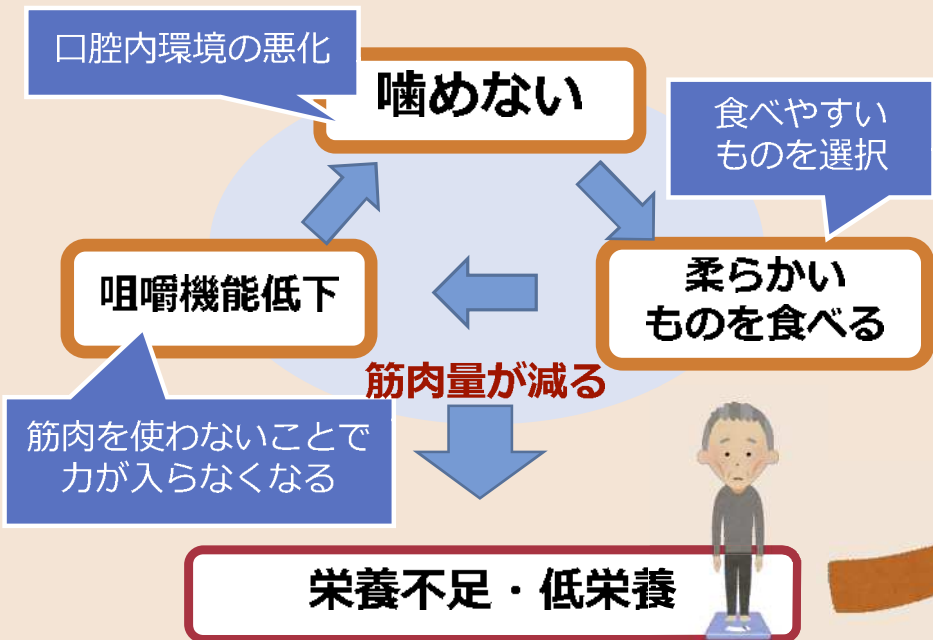
P5 「噛むためのお口の環境を改善しましょう」

P6 「よく噛むことを意識しましょう」
P7 「少しの工夫で噛みやすく」
P8 「かむ力を高めるためにおすすめの体操」

噛む機能を維持するためには、「噛める環境を整えること」「噛むためのお口の機能を保つこと」この2つが大切です。“噛みづらさ”の原因が、環境面からきているのか、機能面からきているのかにより対応が異なります。資料を活用しながら、お口の状況を確認してみましょう。

噛む力の低下が、全身の健康に影響する！？

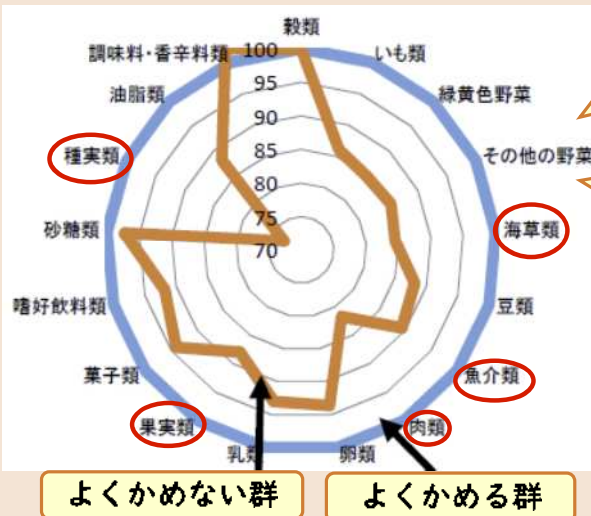
【噛めないことによる口腔機能の負の連鎖】



実際に、「よく噛めない人」は栄養の偏りが起きています！

【食品群別摂取量】

厚生労働省「地域高齢者等の健康支援を推進する
配食事業の栄養管理の在り方検討会」資料より



野菜・肉類・魚介類・海藻類・種実類などが不足しがちに。

穀物・砂糖・菓子類などが増える傾向がある。

つまり...
かくれ低栄養の人がいます！

ささいな口腔機能の低下から、栄養状態に影響が...

全身の機能低下や要介護リスクの上昇につながります！

しっかり噛んでおいしく味わい、元気にしゃべって、しっかり呼吸する。
すべてお口の健康が大もとです。



噛むためのお口の環境を改善しましょう

症状

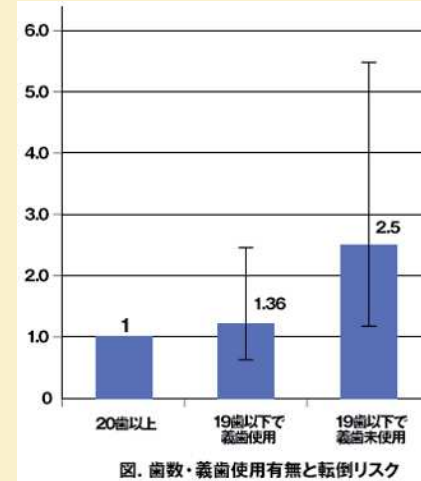


- 歯が抜けたままのところがある
- 噛むと歯が痛む
- 動いている歯がある
- 入れ歯を装着すると痛い
- 入れ歯で食事をすると痛い
- 入れ歯が外れやすい

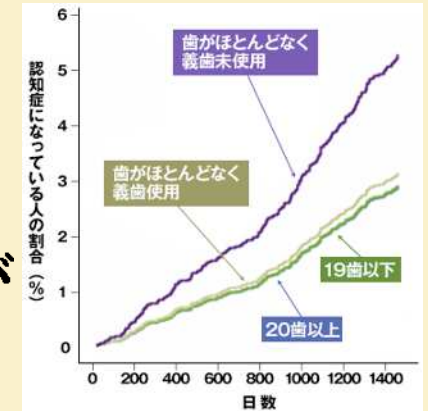


上記のような症状がある場合、噛み合わせが悪くなり固いものを噛みにくくなります。そのままにしている場合、改善は難しいです。

食べ物が噛めない！
だけではありません…



転倒リスクが
2.5倍に！



認知症発症リスクが
1.9倍に！

yamamoto et al., Psychosomatic Medicine, 2012

*また、**発音**が不明瞭になるためコミュニケーションも取りづらくなる！



お口の環境に問題があると思われる場合、できるだけ早く歯科医院を受診しましょう。お口の状態を確認してもらい、歯の治療、入れ歯の調整や作製をすることで、しっかり噛んでおいしく食べられる環境を整えましょう。

よく噛むことを意識しましょう

1口30回、日々の食事が一番のトレーニング！

「よく噛んだほうがいい」ことはわかっているけれど…。しっかり、噛めていますか？日々の食事を振り返ってみましょう。もしかすると、昔より噛む回数が減っているかも。噛む回数を増やし、噛む機能を保つためには、食事に「噛み応え」をプラスすることがおすすめです。

●調理の工夫

□食材は大きめに切る。

- ・ぶつ切り
- ・乱切りなど



□加熱時間を短めにして、歯ごたえをのこす。

□水分の少ない料理を取り入れる。

- ・焼き物
- ・炒め物

□やわらかい料理には噛み応えのある食材を混ぜる。

- ・ハンバーグにれんこん
- ・卵焼きにミックスベジタブル
- ・混ぜご飯にきのこ など



●食材の選び方

□噛み応えのある食材を選ぶ

・根菜類…ごぼう、れんこん

・切り干し大根

・きのこ類

・ナッツ類

・果物…りんご、柿



●食べる時の工夫

□一口の量を少なめにする。

□飲み込んでから、次の食べ物を口に入れる。

□ゆっくりと時間をかけて食べる。

□ながら食べをしない。
(テレビや新聞、本を見ながら)



少しの工夫で噛みやすく

しっかり噛めるように努力をすることは大切ですが、「噛めないから食べられない」という状況が、長期にわたると、低栄養を招きかねません。食材や、調理を工夫することで、しっかり栄養をとっていきましょう。

食材は食べやすいものを

肉

- ・ やわらかい部位を選び、鶏肉は皮を取り除く
(例)牛肉…ヒレ、サーロイン
豚肉…ロース、もも
鶏肉…ささ身、もも



魚

- ・ 身がやわらかくほぐしやすいもの
(例)刺身は筋が無くやわらかいもの
…マグロ、ハマチ
小骨が少なく骨を取り除きやすいもの
…鮭、タラ、カレイ、
いわし、あなご



野菜

- ・ できるだけ旬のもの
(例)新鮮でやわらかく食べやすいもの…
春(キャベツ)、夏(とうがん)、
秋(かぶ)、冬(白菜)



調理のポイント

- やわらかくする
焼く・炒めるより、煮込む・蒸す
- 細かく小さく切る
繊維を断つ、格子状に切れ目をいれる
- 薄いものを重ねる
とんかつは切り身の肉ではなく、薄切り肉を重ねる
- しっとりさせる
牛乳や汁物にひたす
- なめらかにしてまとめる
油脂(サラダ油、ごま油、マヨネーズ、生クリーム、ドレッシング、バターなど)を混ぜる、豆腐をつぶして和える、あんかけにする
- 取り除く
トマトの皮や豆類の薄皮などは取る

噛む力を高めるためにおすすめの体操

あごの体操

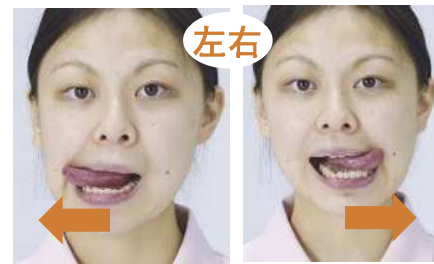
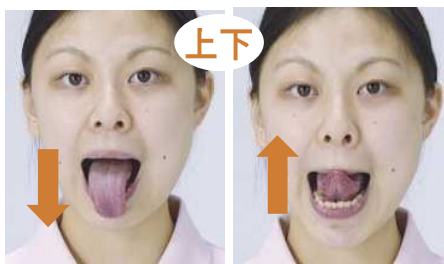


口を大きく開けて4秒間
唇を閉じ奥歯でしっかり噛みしめて
4秒間 交互に4回繰り返す

※口が開けにくい方や、開けると
痛みのある方は控えてください。



舌の体操



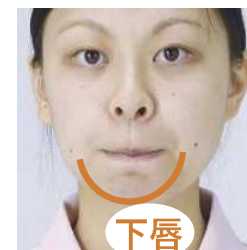
上下・左右は2秒間ずつ
前後は前に3秒間出して
引く 全て4回ずつ動かす



うがいの体操



頬に空気を入れ
ぶくぶくと4回ず
つ動かす



まずは一つからでも大丈夫です。少しずつ始めてみましょう。
毎日行うタイミングを決めて、習慣にできるといいですね。

3. お茶や汁物等でむせることがありますか

お口の気になるサイン“むせ”について確認してみましょう！

むせは、食物が気管に入り込む、いわゆる誤嚥による咳反射です。

むせていることは、嚥下機能の低下を疑います。

また、習慣化された環境・生活パターンが、高齢になると誤嚥のリスクを高める原因になることも。

本人への聞き取りや、むせやすい行動になっていないか観察することで、確認してみましょう。



《具体的な声掛けの例》

「どんなときにおせやすいですか？」

「食事中におせることがありますか？」

「食事以外でも突然むせたり、咳き込んだりすることはありますか？」

《状況に応じた確認ポイント》

○食事中におせる

☞食事の方法や姿勢について確認

○水分をとっているときにおせる

☞水分摂取の方法について確認

○食事以外でもむせる

☞嚥下機能低下の可能性がある

《活用できる資料》

P11「姿勢調整のポイント」

P12「誤嚥・窒息しやすい食べ方」

P13「飲み込みにくい食品」

P14「むせにくいコップ選びのポイント」

P15「安全に飲み込むために

おすすめの体操」

むせることが原因で、食事量が減ったり、水分摂取を控えるなど、体を維持するための水分や栄養が不足したり、高齢者の多くが生きがいとさえ感じている

「食べる楽しみ」が奪われたりすることにもつながります。

むせの状況を早めに確認し対応できるといいですね。

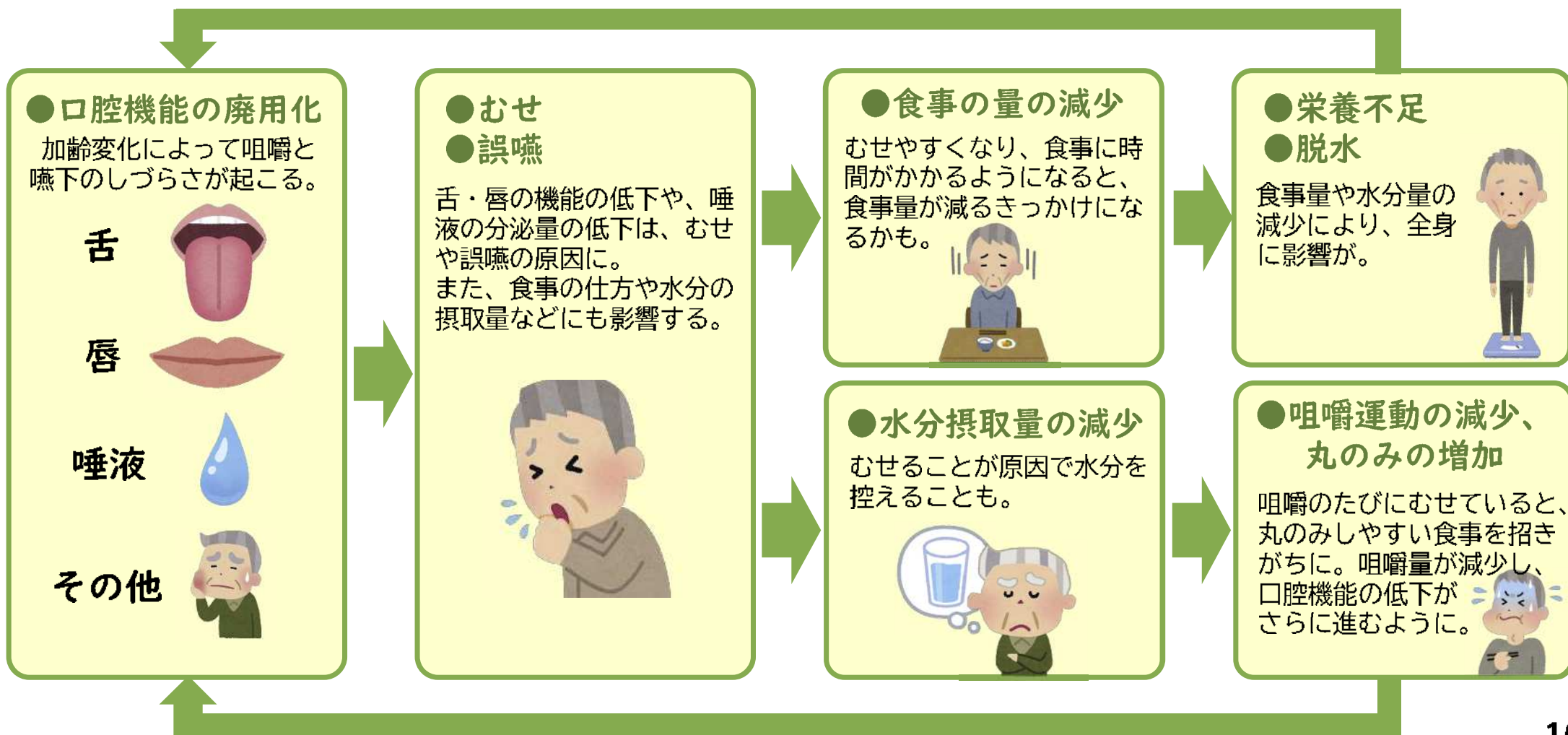
利用者やご家族への説明に、資料をご活用ください。



口腔機能の廃用化から起こる誤嚥リスクの悪循環

※廃用化：活動性が低下すること等によって引き起こされる、心身機能の低下

加齢による歯の喪失、筋力の低下、唾液分泌量の低下によって招かれた舌や口唇、唾液腺や咀嚼関連筋群の廃用化は、誤嚥リスクを高めます。口腔機能の廃用化を防ぐためには、日ごろからしっかり噛んで飲み込むことや、お口の体操が有効です。



姿勢調整のポイント

「むせ」などの原因は姿勢にあるかも？

実は、食べるときの姿勢を整えるだけでも、食べづらさ、飲み込みづらさを軽減することができます。「食べやすい姿勢」を参考に安全に食べるための姿勢を整えてみましょう。

食べやすい姿勢

- 1 背筋を伸ばしてあごを軽く引き、やや前かがみ
- 2 背もたれのあがるいすに深く腰かける
- 3 テーブルの高さは、腕を乗せてひじが90度に曲がる程度
- 4 体とテーブルの間はこぶし一つ分くらい開ける
- 5 いすの高さはひざが90度に曲がる程度
- 6 足は床につける

食べにくい姿勢(例)

姿勢が安定しないと、食べ物が口に上手く運べずこぼしたり、誤嚥につながる恐れがあります。

-
- 背中が丸くなっている
 - あごが上がっている
 - 飲み込みにくくなります。
 - 体とテーブルの距離が遠い
 - いすとテーブルが高すぎたり低すぎたりする
 - 足が浮いており姿勢が不安定
 - 前かがみの姿勢がとりにくくなります。

背中が曲がってしまう方は…



誤嚥・窒息しやすい食べ方

周りの人も気を付けて！



早食い

- ゆっくり噛み、唾液とよく混ぜ合わせてから飲み込みましょう。



食べている人に急に話しかける

- 飲み込んだことを確認してから話をしましょう。
- 後ろから声をかけるなど、食事中に驚かせるような行動は控えましょう。



口に食べ物が入ったままおしゃべりし、直後に息継ぎをする

- 食べることに集中しましょう。
- 飲み込んだ後にしゃべるようにしましょう。



テレビを見ながら食べたり、急に上を向く

- 食べることに集中しましょう。テレビを切るなどして、食事中に注意が散漫にならないよう環境を整えましょう。
- 姿勢が悪い状態で食べないようにしましょう。



奥歯がない状態での食事は、食べ物を細かくくだかれないまま飲み込むことにつながり、窒息の原因になります。専門家に相談して入れ歯を作るなど、奥歯でしっかり噛めるようにしましょう。

飲み込みにくい食品

むせやすいもの、食べづらそうなものなど、特定の苦手な食べ物を探し出し、食品の選び方や調理方法を工夫しましょう。一般的に食べづらいとされるものとして以下のようなものがあります。

●硬いもの



柔らかくする工夫をしましょう。

●パサつくもの



食べる前に水分をとったり、唾液腺のマッサージをするなどして、口の中を十分に湿らせてから口に含みましょう。

●バラバラになるもの



刻むだけでなく、あんかけにすると飲み込みやすくなります。

●さらさらした液体



味噌汁などは、具と汁を分けて食べるとむせにくくなります。必要に応じてトロミ剤などの活用をしましょう。

●はりつきやすいもの



パサつくものと同じように、お口の中を十分に湿らせてから口に含みましょう。

●べたつきが強いもの



ゼリーなど流れのよいものと交互に食べると入りやすくなります。

食べづらいものを食べられるように工夫することはとても大事です。しかし、ある程度工夫しても難しければ、思い切って避けましょう。必要な栄養は他のもので補えるといいですね。

むせにくいコップ選びのポイント

お水やお茶などを飲むときにむせやすい、という方は普段どんなコップで水分補給をすることが多いですか？実はコップによって、むせやすいコップとむせにくいコップがあります。ポイントは、水分を飲み込むときのあごの角度。あごを挙げる形はむせやすい姿勢になります。できる限り、あごを挙げずに飲み込むために、下の図を参考に、コップを選んでみてくださいね。



ポイント1

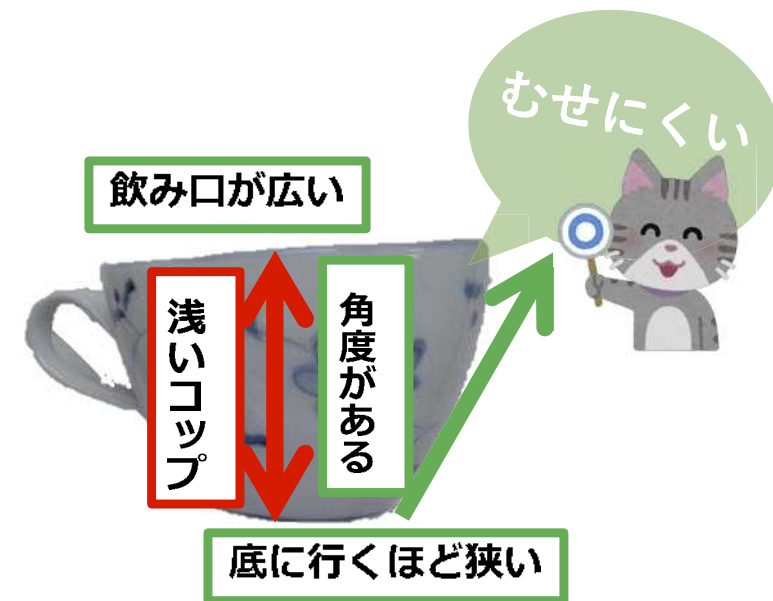
コップの深さ

浅めのものを選びましょう！

ポイント2

コップの角度

飲み口の方が広く、底に向けて狭い角度のついたものを選びましょう！



ペットボトルでの水分補給は、あごを挙げた姿勢になりやすく、むせやすいためできれば避けましょう。
ペットボトルにつけられるストローなどを使うのもおすすめです。



安全に飲み込むためにおすすめの体操

0. 姿勢を整える



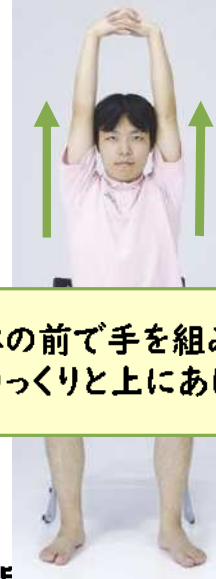
床にしっかり足の裏をつけ、背筋を伸ばす

1. 深呼吸



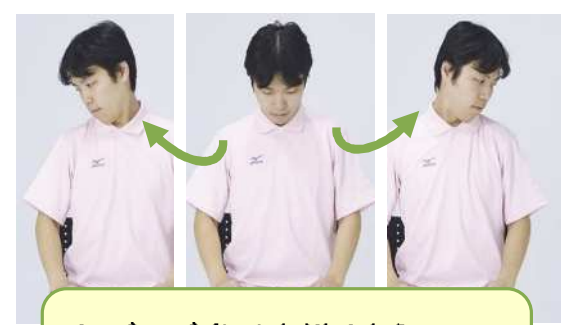
鼻から息を吸い、口をすぼめて吸うときの倍の時間をかけて吐く

2. 全身



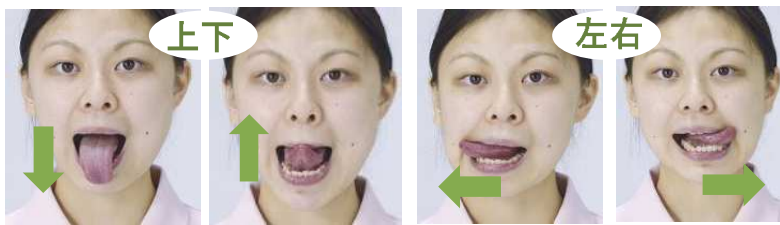
体の前で手を組み、ゆっくりと上にあげる

3. 首の後ろ



おでこで半円を描くように、ゆっくりと頭を左右に動かす

4. 舌の体操

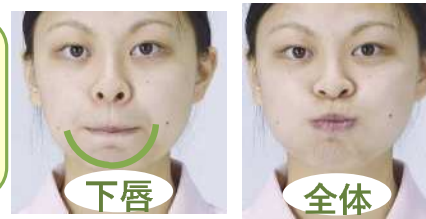


上下・左右は2秒間ずつ前後は前に3秒間出して引く 全て4回ずつ動かす

5. うがいの体操



頬に空気を入れ、ぶくぶくと4回ずつ動かす



6. 唾液腺マッサージ



指で円を描くようにマッサージする

親指を真上に押し上げるようにマッサージする



まずは一つからでも大丈夫です。少しずつ始めてみましょう。
おすすめのタイミングは「食前」です。
食事の「慣らし運転」をして、安全においしく食事を楽しみましょう。

4. 口の渇きが気になりますか

お口の気になるサイン“口の渇き”について確認してみましょう！

高齢になると様々な原因から唾液の分泌量が減少していきます。「たかが口の渇き」と思っていると、そこから食欲が低下したり、外出を避けたり、と全身の機能低下につながる可能性があります。

“口の渇き”の原因を知り、それぞれに合った改善方法を見つけましょう。

《状況に応じた確認ポイント》

- 口臭がある
- 入れ歯が外れやすい
- 乾いた食べ物が食べにくい
- 味がわからない
- 夜間に起きて水を飲む
- 舌がひりひりと痛む
- 唇の端に白い泡がたまる
- よく口が開いている
- 水分をあまりとっていない
- トイレの回数が少ない
- トイレの失敗を気にする

《考えられる原因》

- 口の環境が悪く噛めていない
- 噛む筋力が低下している

- 口呼吸になっている

- 水分摂取量が少ない

- 口の渇きにつながる疾患がある

- 口が渇きやすい薬、または6種類以上の薬を服用している

《活用できる資料》

P18 「渇きを防ぐための
お口の環境を整えましょう」

P19 「潤いのある口をつくるために
おすすめの体操」

P20 「適切に水分をとりましょう」

P21 「かかりつけの医師や
薬剤師に相談しましょう」

P22 「保湿剤について」

口の渇きによる全身や生活への影響

唾液には口の中を洗浄する作用や、歯・歯肉などの粘膜を保護するといった、口の環境を整える役割だけでなく、感染予防、飲み込みや消化、話をするのを助ける役割があります。

口の中に及ぼす影響

- 口腔内の細菌が増える
むし歯や歯周病、口臭の原因になる



- 味がわかりにくい



- 歯ぐきや粘膜が傷つきやすくなる



全身に及ぼす影響

- 食べ物が飲み込みにくくなる
→ 誤嚥性肺炎のリスクが上がる



- 食べ物が飲み込みにくくなる
→ 栄養状態が悪くなる

- 滑舌が悪くなる



食欲低下や食事量の減少、外出やコミュニケーションの妨げとなる

心身機能や生活機能の低下につながる

渇きを防ぐためのお口の環境を整えましょう

口の環境が悪く噛めていない
噛む筋力が低下している

噛むことで唾液が分泌されます。噛む環境が整っていないと、口の渇きを引き起こします。
また、柔らかい物ばかりを噛んでいたりと、全身の筋力が低下したりする、と口の周りの筋力も低下しています。
口の渇きを防ぐには、しっかり噛むことができるお口の環境と、口の周りの筋力が必要になります。

※対応は、資料「[噛むためのお口の環境を改善しましょう](#)」を参考にしてください。

口呼吸

唇を閉じる筋力が低下していると口が開いていることが多く、唾液が蒸発して口が渇きます。
唇を閉じる力を高めるためには、お口の体操が有効です。

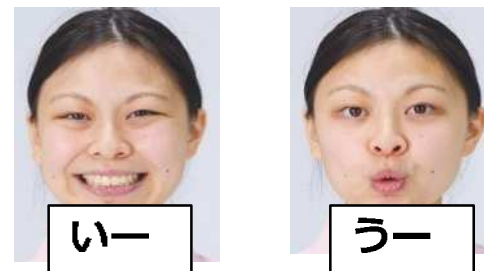
※アレルギーなどで鼻で呼吸がしにくい場合もありますので、その場合は、かかりつけの医師や耳鼻咽喉科を受診して、ご相談ください。

うがいの体操



頬やくちびるの内側に空気を入れ、それぞれ4回ずつぶくぶくと動かす

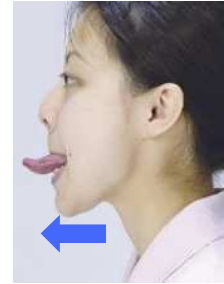
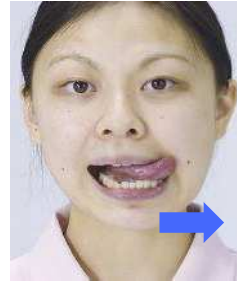
くちびるの体操



「いー」唇の両端を引き上げる
「うー」唇をすぼめて突き出す
※4秒間キープし繰り返す

潤いのある口をつくるためにおすすめの体操

舌の体操



舌を上下にしっかり伸ばす
それぞれを交互に2秒ずつ
4回繰り返す

舌を左右にしっかり伸ばす
それぞれを交互に2秒ずつ
4回繰り返す

舌を前に3秒間しっかり伸ばす
引いて1秒休む
4回繰り返す

唾液腺のマッサージ 【耳下腺】



人差し指・中指の指先で耳たぶをはさみ、
ほかの指を添わせる
このときの中指・薬指の位置に耳下腺が
あるので、後ろから前へゆっくり円を描く
ようにマッサージをする

【顎下腺】



親指をえらの内側の柔らかい部分にあて、
ゆっくり真上に押し上げるように
マッサージをする

口の渇きが気になったときに、行ってみましょう。

唾液の分泌量は自律神経の影響を受けますので、リラックスして行ってくださいね。



適切に水分をとりましょう

水分摂取量が少ない

成人に必要な1日の水分摂取量は、約1.5リットルとされています。
水分が不足して脱水症状が起こると口も乾燥します。
まずはご自分の1日の水分摂取量を知り、不足している水分量を意識して
摂取しましょう。

例えば…ご自分がいつも使っている湯飲みやコップ、水筒、ペットボトル等の
容器の容量はご存知でしょうか？
まずは、その容量を知り、1日の合計摂取量を計算してみましょう。



水分摂取のポイント

- 家事をしたらひと口、テレビドラマが終わったらひと口、お風呂上りにひと口など、ルールを作ってこまめに水分補給をするよう心がけましょう。
- 摂取しづらい方は、水、お茶、コーヒー、牛乳、みそ汁など、時々味を変えて摂取しましょう。
- 尿の失敗を気にして、水分摂取を控えることは危険です。
尿もれ体操や医師に相談をおすすめします。
- 水分制限がある方は、かかりつけ医師の指示に従ってください。



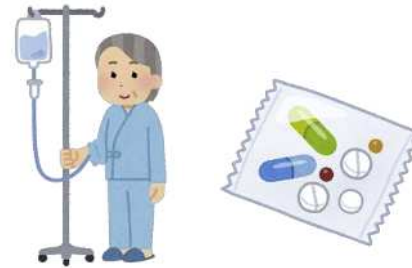
かかりつけの医師や薬剤師に相談しましょう

口の渇きにつながる疾患がある

- ・糖尿病
- ・腎臓病
- ・貧血
- ・脳血管疾患
- ・放射線治療
- ・シェーグレン症候群 ※ など

※自己免疫疾患のひとつで、免疫のバランスが崩れることによって眼球乾燥（ドライアイ）や口腔乾燥（ドライマウス）になります。中高年の女性が発症することの多い疾患です。

病気の治療



医師に相談



口が渇きやすい薬、または6種類以上の薬を服している

- ・血圧の薬
- ・眠りやすくする薬
- ・気持ちを落ち着ける薬
- ・アレルギーの薬
- ・抗がん剤
- ・多くの薬を服用している場合

【注意】OD錠（口腔内崩壊錠）

唾液で溶ける錠剤で、水なし又は少量の水で服用できます。ただし、口腔乾燥の方は水と一緒に飲まなければ、そのまま口腔内や喉頭に残ることがあります。

など

かかりつけの医師や薬剤師に相談



※自己判断で薬を中断しないでください。

保湿剤について

ジェルタイプ

保湿効果が高く、作用時間が長い。夜間の乾燥が気になる方におすすめ。
粘つき感の強い方への使用は、不向き。



スプレータイプ

即効性があり清涼感が得られる。持ち運びに便利なので外出先での使用に向いている。
作用時間は短い。



洗口剤

口腔内を洗浄し、口臭などの不快感を防いで保湿する。
アルコール含有など刺激が強いものは、かえって乾燥を悪化させるので注意。



※保湿剤やマスクを使用することは対症療法なので、根本的な解決にはなりませんが、不快感は軽減できます。

