

# 包括的口腔ケアの実践

## 第5回

# 口腔機能低下予防のための 「口腔ケアノート」について

高橋徳昭

国診協歯科保健部会委員／愛媛県・伊予市国保直営中山歯科診療所長

### はじめに

前々回、前回と三上隆浩先生に「口腔機能向上マニュアル(国診協版)」についてその内容を解説していただいた。今回は、国診協が平成20年度に作成した、口腔機能低下予防のための「口腔ケアノート」について説明する。

この「口腔ケアノート」は[国診協のホームページ(<http://www.kokushinkyo.or.jp/>)]の表紙→「トピックス」→国診協作成「口腔ケアノート」の配布をクリックしていただければ閲覧でき、A4サイズ(原寸)と見開き(イメージ)をPDFファイルでダウンロードできるようになっている。なお、全体は8ページ建てとなっている(64～65ページ参照)。

### 口腔ケアノート作成の理由

国診協が平成20年度、厚生労働省老人保健健康増進等事業として行った「介護予防における口腔機能向上プログラム提供の普及促進の効果的な手法に関する調査研究」において、これまでの国診協調査事業の結果を踏まえ、ケアマネジャーや施設介護職員等が必要と

している情報を整理し、現場で職員が活用したり、利用者・家族に説明・提供したりできる口腔機能向上プログラムの普及促進のためのツールを作成した。

### 1. 「口腔機能向上プログラム」の普及のためにはケアマネジャー等の関心の向上が必要

平成18年度より介護予防事業が開始され、さらに平成19年度からは特定高齢者の選定条件が改訂されたが、「口腔機能向上プログラム」の実施状況は低調なままであった。

そこで、国診協では平成18年度と平成19年度に、「口腔機能向上プログラム」の実施が低調な一つの要因を探るための調査を行った。その結果、「口腔機能向上プログラム」の普及が十分でないことの要因としては、受け皿が少ない等の要因とともに、ケアマネジャーや施設介護職員の関心度合いが低いことが明らかになった。逆に言えば、関心度合いや認識度合いを高めることで、ある程度の普及促進を図ることができると考えられた。

### 2. ケアマネジャー等が“理解しやすい”“使いやすい”ツールの開発が課題

しかし、現場のケアマネジャーや施設介護職員から

は、「研修の機会が少ない」「利用者本人や家族に説明するためのよいツールがない」等の声も聞かれた。つまり現状では、ケアマネジャーが「理解し」「説明する」ことに関する情報提供が量的にも質的にも不十分であるということが考えられた。

### 3. 歯科専門職以外の職種の口腔情報提供の有用性に対する理解の向上が必要

さらに、「口腔機能向上プログラム」の普及のためには、上記のケアマネジャーや施設介護職員のみならず、高齢者に関わる多くの職種の理解が不可欠である。実際、入院患者が在宅復帰をする際に、良好な栄養状態の維持や誤嚥性肺炎等の予防に不可欠な口腔状態の情報が多くの職種の間で共有されていることは少ない。しかし、これらが共有されている場合には、誤嚥性肺炎等が予防されているケースもある。

このように、ツールの開発等によりケアマネジャー等の関心度の向上を図ると同時に、すでにあるしくみ、たとえば、退院時カンファレンスやケア会議等に歯科専門職が関わり、口腔情報を提供していくことも、ひいては「口腔機能向上プログラム」の普及に資する可能性も高いと考えられた。

#### ■ 口腔ケアノートの試用

ケアマネジャーや施設の介護職員が、口腔機能向上プログラムの必要性について、利用者本人やその家族に対してうまく説明できない、という声があったことから、簡易なパンフレットの作成を試みた。その際、口腔機能に関する自己チェックができるもの、同時に予防効果を伝えられるものをめざして作成した。

しかし、利用者からの印象としては、内容については「わかりやすい」が58.1%、「むずかしい」が33.1%と、内容的にはややむずかしかったものと思われる。一方、分量については「多い」が35.8%、「適当」が60.8%、「少ない」が0.0%であった。さらにこの点については、「字が多い」「絵があるとよい」等の感想も寄せられており、ページ数や文字の分量等については改善の余地が大きいことが明らかとなった。

今回のモデル事業で用いた説明用のパンフレットについては、「統一的な説明ができてよい」等、全体的には良い評価であったが、その内容や分量についてはさまざまな要望が寄せられた。高齢者向けの文字の大きさや分量といった物理的な課題のみならず、予防の効果として、「楽しい」ことを伝えるのではなく、「○○になってしまう」といった視点が合ったほうが、予防に対するモチベーションが向上するのではないか、という意見もあった。

#### ■ おわりに

口腔機能低下予防のための「口腔ケアノート」について説明した。「口腔ケアノート」(パンフレット)は無償で配布しているため、ぜひご活用いただき、ご意見、ご感想をお聞かせ願いたい。

#### 〈国診協ホームページより〉

※数に限りがありますので、なくなり次第終了とさせていただきます。

なお、配布にあたりましてはパンフレットは無償ですが、送料は次のとおりとなります。

会員施設：無料

会員外：送料を負担いただきます(着払い)。

配布申込み手続き：

E-mailでの申込受付となります。

office@kokushinkyo.or.jp

次の事項をご記入のうえお申込みください。

件名：「口腔ケアノート」配布希望

本文：申込者(施設名)

送付先(郵便番号・住所・電話番号)

配布部数：配布部数：10部単位で1施設100部まで

※100部以上ご希望の場合は、事前にお問い合わせください。

## 口腔機能低下予防のための 口腔ケアノート



### 口のチェック&予防対策

イキイキとした生活をするためには、「口」の機能(口腔機能)をしっかりとチェックしていくことが大切です！  
口腔機能が低下してしまうと、低栄養、むせ、食べ物のがどに詰まる、口臭など、日常生活を脅かす問題が生じてしまう可能性があります。

そこで...



社団法人 全国国民健康保険診療施設協議会

① (表紙)

## (口のはたらき) 口腔機能の自己診断！

### チェック項目

- 1. 家族と同じものが食べられない。
- 2. 食べ終わるのに時間がかかるようになった。
- 3. 食事中に咳きこむことがある。
- 4. 薬を飲んだ時にのどにひっかかったりする。
- 5. 話をすると顎(あご)や咽喉(のど)が疲れる。
- 6. いびきをかく。
- 7. 口の中がねばねばする。
- 8. 口臭が気になる。
- 9. 義歯(入れ歯)をしているけど合わない。
- 10. 口の中がよく渴いた感じがする。

チェック項目数  / 10



3項目以上当てはまった方は要注意！

むし歯、歯周病、入れ歯のチェックだけをしていても、口腔機能の低下は起こることがあります！

そこで「予防作戦」が必要になってきます！

②

## 生活における口腔機能向上 (予防作戦)への取り組み！

### 基礎知識



- 口腔機能は、筋肉や骨と同様に加齢とともに「衰えて」いきます。
- 噛みにくい、むせる、口の中が渾くといった症状は、口腔機能の低下している状態であり、放っておくと肺炎や栄養の欠乏、身体の力が衰えるといったことにつながっていくことがわかってきました。
- 食べることに以外にも話がしづらい、食事が美味しくないなど、普段の生活への支障も心配されます。

\* 口腔の3大機能は、摂食(食べる・飲み込む)・嚥下(飲み下す)・呼吸(息をする)



以上のことが注目され、皆さんの地域の健診でも口腔機能をチェックしています！

### 地域の健診で行われる口腔機能チェック

以下の項目のうち、2項目以上当てはまる方は要注意です。  
口腔機能低下の予防に心を付けて「予防作戦」を実行しましょう。

- 1. 半年前に比べてかたいものが食べにくくなった
- 2. お茶や汁物などでむせることがある
- 3. 口の渇きが気になる

チェック項目数  / 3



2項目以上当てはまった方は、かかりつけ歯科医師または地域包括支援センターで相談しましょう！

③

## こんなことは気になりませんか？

いつも口の中を清潔に ① 口のなかは良い菌だけではなく体にとって悪い影響を及ぼす菌もたくさんいます

- むし歯 ... 放っておくと歯に痛みが出たり、噛めなくなります
- 歯周病 ... 放っておくと歯が抜けてしまいます
- 気道感染(肺炎) ... 歳を重ねると免疫力が低下してしまいます。口の汚れは、むし歯、歯周病だけでなく、肺炎(誤嚥性肺炎)さらにはインフルエンザを引きやすくすることがこれまでの調査でわかってきました。

### 歯周病を進行させない

「タバコを吸う」「血糖コントロールが悪い」「歯磨きをしない」などは歯周病を進行させる原因になります。禁煙などの生活習慣の改善も口腔機能低下の予防に大変重要です。

### 義歯(入れ歯)にも注意

- 義歯も清潔に ... 義歯の表面やパネ(歯に引っかける針金)にも菌(カビなど)が付いています
- 義歯が合わない ... うまく噛めないし、体の重心バランスがとれなくなります

### ② 症状別診断

- むせやすい人は ... 飲み込むための筋力や機能が弱まると誤嚥(誤って気管に入る)や、窒息のリスクが高まります  
● 口腔機能の向上が必要です
- 口が乾いた感じのある人は ... 唾液(つば)の出が少ない  
● 飲み込みにくくなります  
● 口やのどが汚れやすい  
● 菌が多くなり感染しやすくなります
- 固いものが噛めなくなっている人は ... 噛む力や飲み込む機能が弱っています  
● 歯や義歯の治療とともに口腔機能の向上が必要です

④



⑤



⑥

### 結果

歯科治療と口腔機能向上メニューの連携によってこのような改善が期待できます

お薬も飲み込みやすくなったわ  
義歯も治してもらって固いものも食べられるようになったよ  
口の臭いが消えたわ  
口もあまり渴かなくなったし…  
舌が回るようになってしゃべりやすくなったわい  
これなら…旅行にもいける子どもや孫たちと一緒に食事にもいける気持ちも良くなって好きな趣味にも打ち込めそう  
寝たきりや病気でなくて済むわ!!  
健康で長生きできるぞ!!

⑦

口腔機能向上(口のはたらきを改善する)をもっと知りたい方は…

- 歯科医療機関  
歯科保健指導を実施しています。
- 地域包括支援センター  
要介護状態にならないよう、教室などの開催情報や、口腔機能向上プログラムを実施している事業者を紹介してもらえます。  
などでご相談ください。
- お近くの相談受付は

(作成)  
口腔機能向上プログラムの効果的普及促進検討委員会  
社団法人全国国民健康保険診療施設協議会  
〒100-0014 東京都千代田区永田町1-11-35 全国町村会館  
TEL 03-3597-9980 FAX 03-3597-9986  
office@kokushinkyoo.or.jp (平成21年1月8日)  
Japan National Health Insurance Clinics and Hospitals Association

⑧ (裏表紙)