

# ご存じですか？「口腔機能低下症」

## 口腔機能低下症とは？

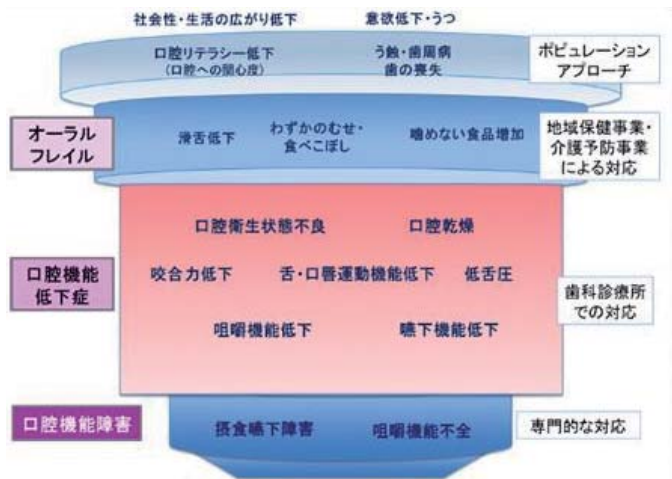
口腔機能低下とは、加齢により、口腔内の「感覚」「咀嚼」「嚥下」「唾液分泌」等の機能が少しずつ低下してくる症状です。日本歯科医学会では、日本老年歯科医学会の学会見解論文を参考に、「口腔機能低下症に関する基本的な考え方」を示しました。口腔機能低下症は疾患であり、歯科診療室で検査、診断、管理を行うことが必要です。また、地域におけるオーラルフレイルの予防、さらにはポピュレーションアプローチとして口腔リテラシーの低下に気づき、口腔機能への関心を高めオーラルフレイルを予防することが大切です。

## 口腔機能低下症のチェックポイント

口腔機能低下症をそのままにしておくことのできる食品が限定され、体重が減少して低栄養となってしまう、全身的な健康を損ないます。高齢者においては、むし歯や歯周病、義歯不適合などの口腔の問題だけでなく、加齢や全身疾患、体重の減少、薬剤の副作用等によっても口腔機能が低下します。そのため、個々の高齢者の生活環境や全身状態を見据えて口腔機能を適切に管理していく必要があります。

## 口腔機能低下症の対応

「自己チェックのポイント」が当てはまったら、かかりつけの歯科医院で検査をしてもらい、検査結果に基づき、生活の中で口腔機能を維持・向上するためにできることについて説明を受けましょう。毎日継続して「口腔機能向上のためのトレーニング」を行うことが、美味しく、楽しく、安全に食べることや会話を楽しむことにつながります。



口腔機能低下症の概念図(日本歯科医学会、2018年)

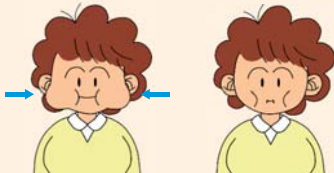
### 自己チェックのポイント

- 1. 半年前に比べて硬いものが食べにくくなりましたか：咀嚼機能
- 2. お茶や汁物でむせることがありますか：嚥下機能
- 3. 内服している薬の種類：健康状態  
(5種類以上は転倒リスク、6種類以上は有害事象のリスク高)
- 4. 過去半年間で2～3kg以上の体重減少がありましたか：健康状態
- 5. 過去半年間で発熱がありましたか：健康状態
- 6. 週1回以上は外出していますか：生活状況

## 口腔機能向上のためのトレーニング

**頬のトレーニング**

1



頬を膨らまし、手で頬を押します。空気がもれないようにし、次に頬をへこませましょう。

**唇のトレーニング**

2



口を大きく開けます。横に広げます。すぼめます。それぞれを5秒間行います。

**舌のトレーニング**

3



レベル1:舌を前後、左右、上下にゆっくり、しっかり、力強く動かします。  
レベル2:すばやく巧みに動かします。

**頭部挙上訓練**

4



仰向けで、肩を動かさず、顎を胸に近づけるようにして足先を見るように、後頭部を持ち上げ5~30秒程度保ちます。

イラスト:河野八恵(福岡県歯科衛生士会会員)

上記で紹介した口腔機能の訓練方法はほんの一部です。歯科医院では、検査を行い、その方の口腔機能に合わせて、メニューが提案されます。詳しくは、かかりつけの歯科医院にご相談ください。

(公益社団法人日本歯科衛生士会 診療所委員会、  
在宅・施設口腔ケア委員会)

まんがでわかる!

冊子の紹介

メディカルスタッフの仕事⑧

お口から全身を守る「歯科衛生士」

歯科衛生士の仕事を周知させる活動の一環として、まんが冊子を作成しました。この冊子は、チーム医療推進協議会と協力して日本歯科衛生士会が作成に携わりました。将来を考え始める中高生にぜひ読んでいただきたい冊子です。

発行 2018年4月

サイズ A5判40ページ

価格 200円  
(10冊以上の申込みの場合送料無料)

冊子に関する問い合わせ先

株式会社 キタジマ  
(担当:鎌倉)

TEL:03-3635-4510

E-mail:syoseki@e-kitajima.jp

