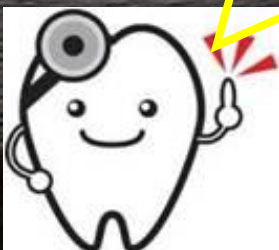


歯～がんじゅう教室

那覇市口腔保健支援センター
歯科医師 嘉手納一彦

ゆたさるぐうとう
うにげえーさびら！



要介護につながる低栄養

健康な状態



低栄養



心身や生活の変化により食への関心が薄れ、食生活が単調になり、食事の回数や量が減る。一人暮らしや高齢者だけの世帯は外出する機会が減り、運動不足により食欲が低下する。

低栄養が続くと、筋力や筋肉量が減少した状態「サルコペニア」になり、歩くスピードが遅くなる、疲れやすくなる、社会との交流が減るなどの変化が起こる。こうして活動量が減少するとますます食欲が低下し、低栄養が進むという悪循環となる。

フレイル



要介護状態



フレイルを放置すると、低栄養、運動不足による筋力低下などが悪循環となって要介護状態なる可能性が大きくなる。

高齢になると飲み込みにくくなる

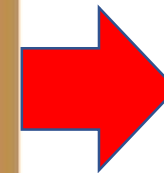
年をとるにしたがって、体の働きが衰えますが、**飲み込む機能も低下し、食べ物飲み込みにくくなります。**



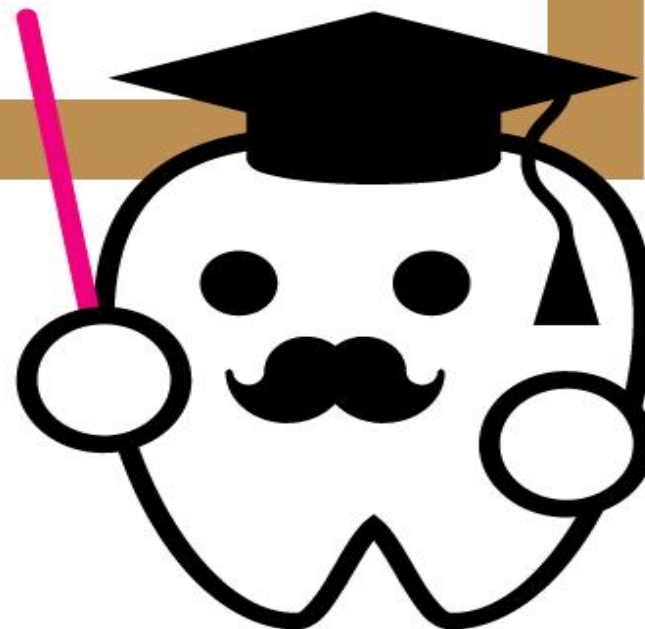
「オーラルフレイル」知っていますか？

最近こんなことはありませんか？

- ☐ かたい食べ物が苦手になった。
- ☐ 食事中にむせることがある。
- ☐ 時々、食べこぼすことがある。
- ☐ 会話中、相手から「えっ？」と聞き返されることが増えた。



1つでも思い
あたる場合は、
お口の機能が
低下している
(オーラルフレ
イル)可能性が
あります。



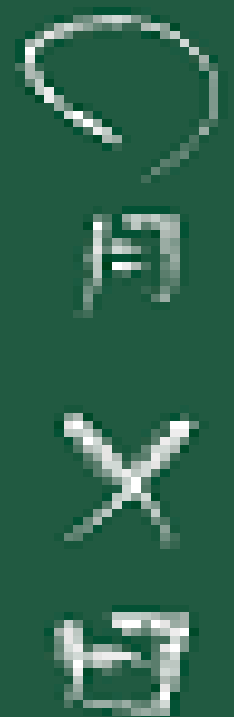
「食べる力」を低下させるお口の変化

「飲み込む力」が低下する

「噛む力」が弱くなる

「味覚」が衰える

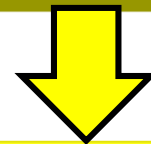
「唾液の量」が減る



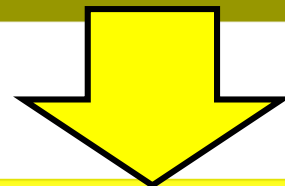
この状態を放っておくと、気づかないうちに
低栄養になり、要介護につながる危険性が大
きくなりますので、早めに対処しましょう。

なぜ口腔機能維持向上なのか

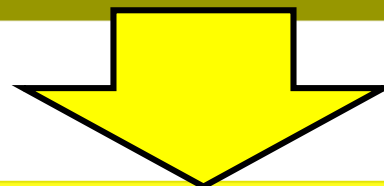
バランスの良い食事を安全に味わって摂れる



十分な栄養と水分が摂れる



低栄養や脱水の予防になる



体力がついて活動的な日常生活が送れる

摂食・嚥下障害がもたらすもの

口から食べられない
食べられるメニューが制限される

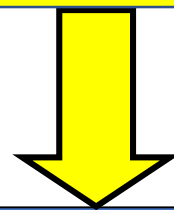
低栄養

水や汁物はうまく処理できない
むせたり誤嚥したりする

水分を欲しくなくなり、脱水となる

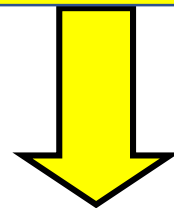
摂食・嚥下障害がもたらすもの

食べ物を詰まらせる



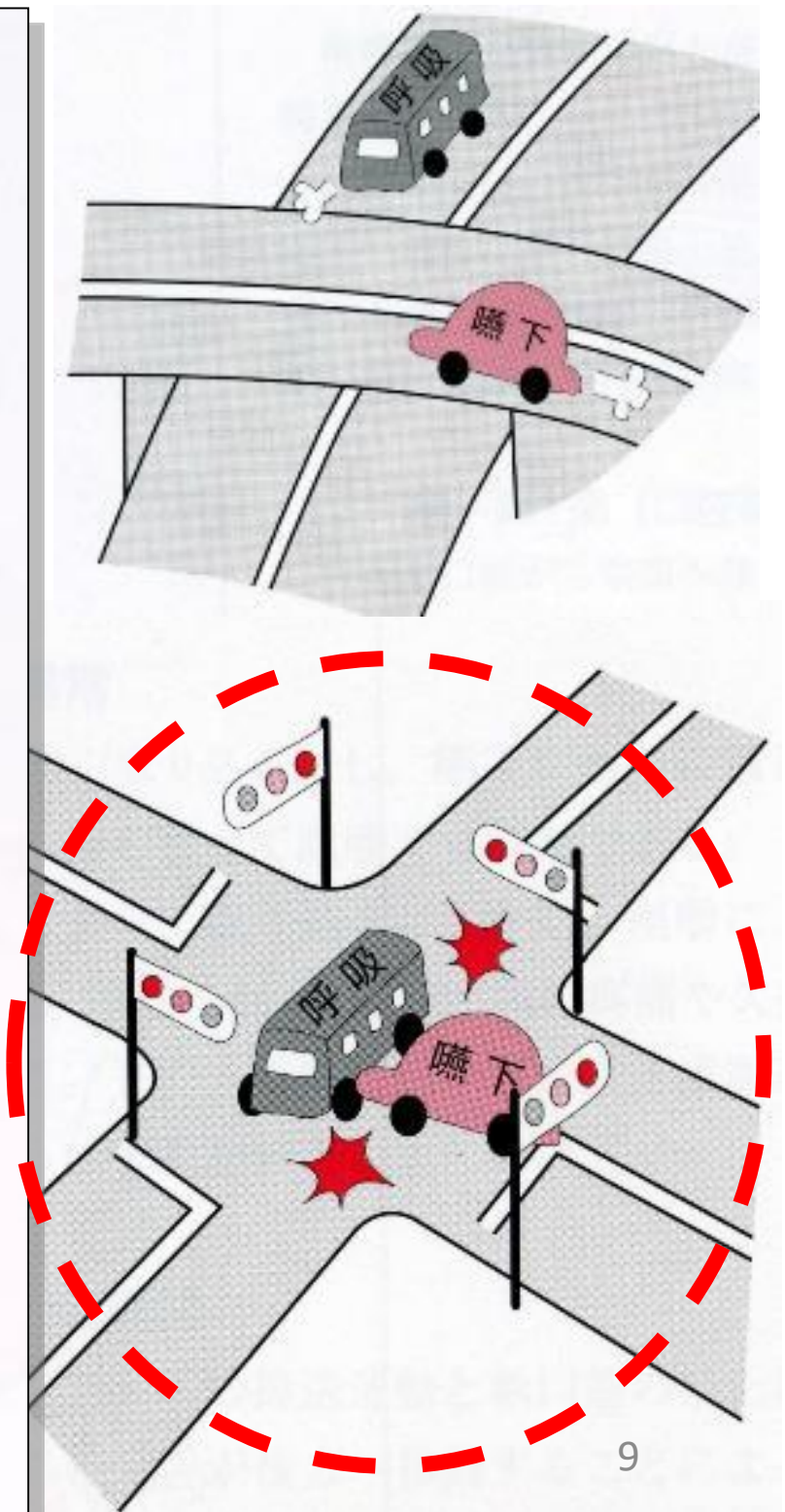
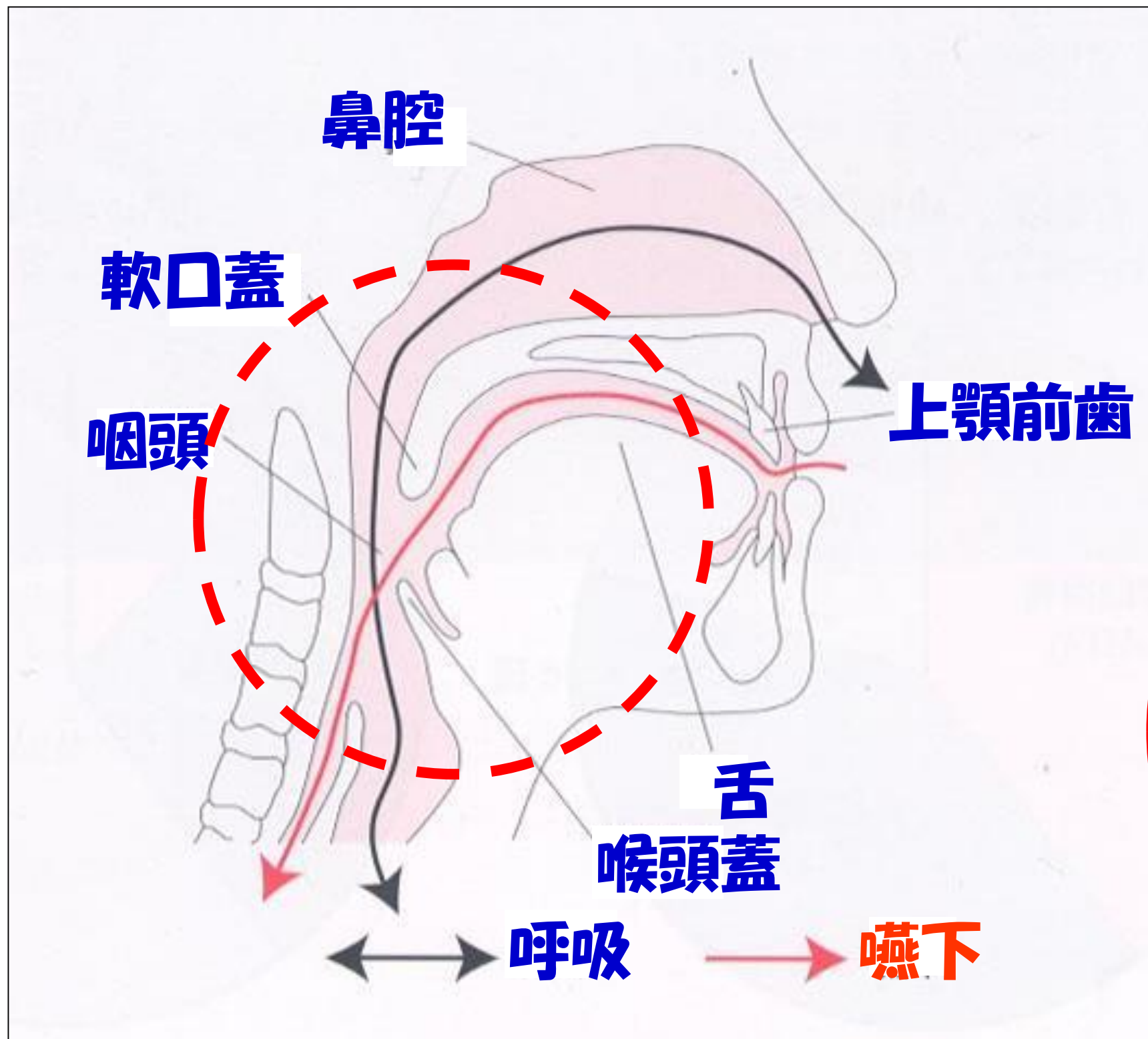
窒息

むせたり誤嚥したりする
口の中の細菌や唾液を誤嚥する

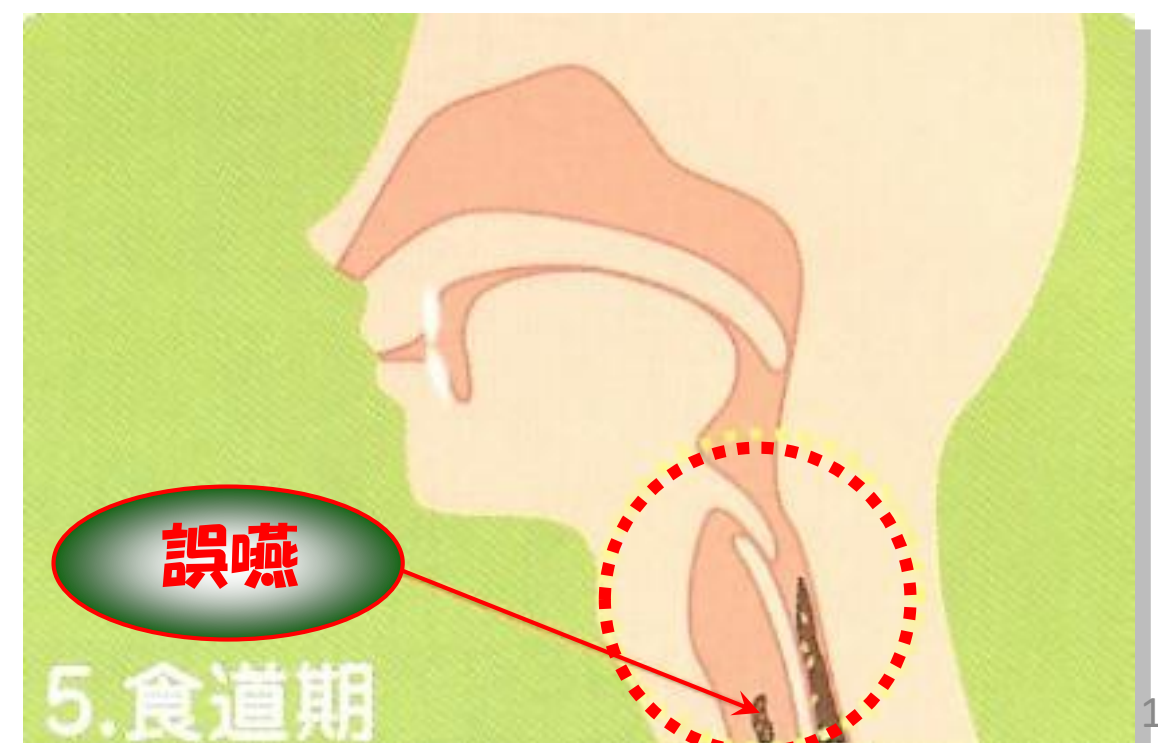
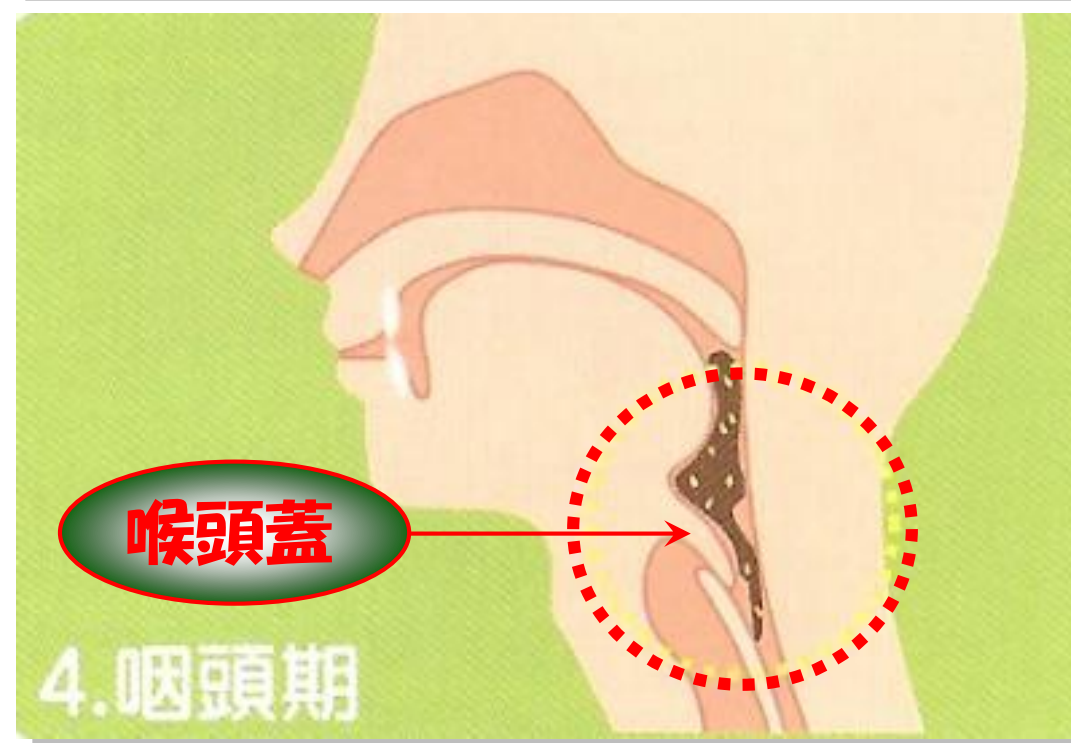
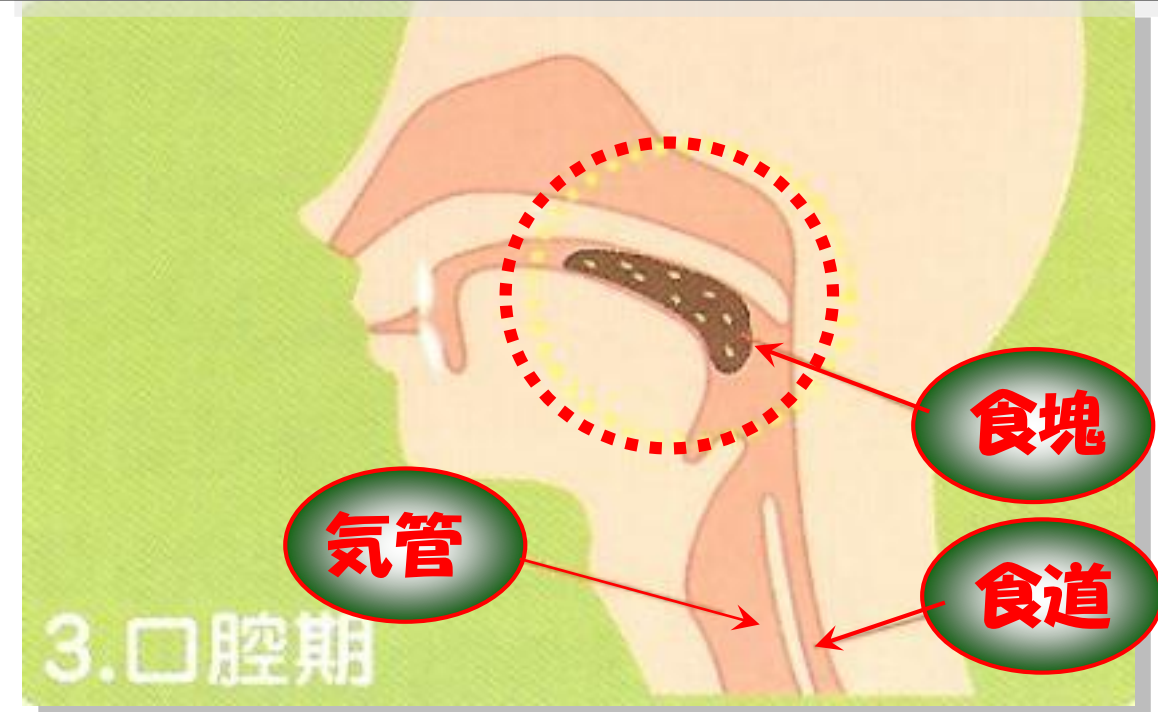


誤嚥性肺炎

空気と食べ物の道



摂食・嚥下の過程



嚥下機能低下による誤嚥性肺炎

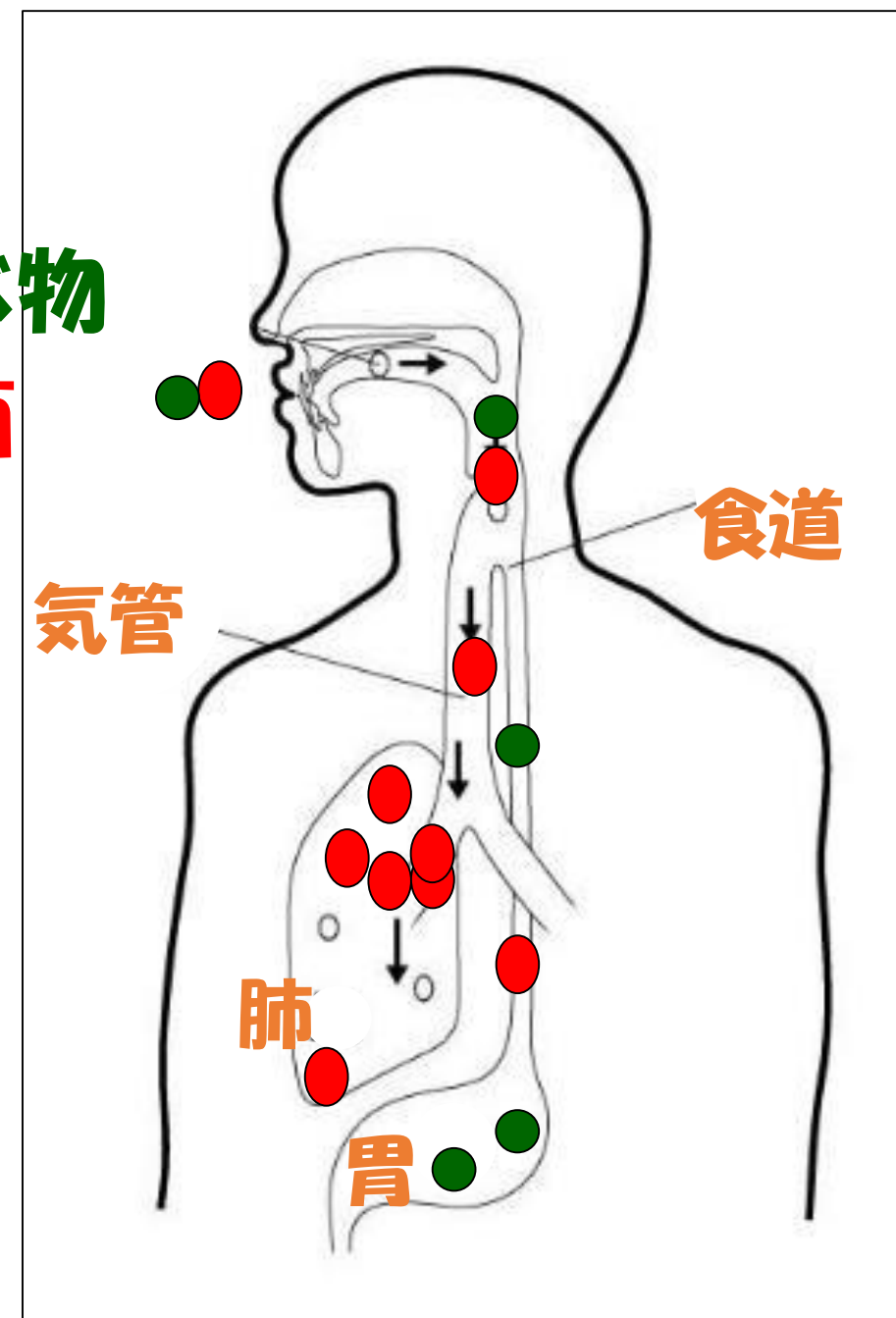
誤嚥性肺炎

細菌の混ざった食べ物やだ
液が、誤嚥により肺に入り
肺炎を起こすことがある。

肺炎は、
日本人の死因の第4位
ほとんどが高齢者

肺炎の発症原因は
誤嚥

食べ物
細菌



食べ物が飲み込みにくいときの症状

- ①食べ物が**口に残る**ようになった。
- ②口からよく**こぼす**ようになった。
- ③食事の時間が、だらだらと**長引く**ようになった。
- ④パサパサした食べ物が飲み込みにくく
なったり、お茶や水に**むせる**ように
なった。（水分摂取の減少）

嚥下障害の3大兆候

- 1. せき込み**
- 2. むせる**
- 3. たんが出る**

さらに症状が進むと

- ・ **食後、ガラガラ声**になったり、**声がかすれる**
- ・ **食事をとると疲れる**

誤嚥性肺炎を疑う症状

- ・ **食欲が低下する**
- ・ **発語が少なくなる**
- ・ **普段より元気がない**
- ・ **慢性的な微熱が続く**

窒息ってどんなこと？

**しっかり飲み込めなくて、
食べ物がのどに詰まり、
息ができなくなる事。**

窒息を起こしやすい人

脳卒中の既往のある人

口腔機能の低下している人（高齢者）

口腔機能が未発達の人（乳幼児・障害者）

1年間に窒息で亡くなる人は?

4,869人 (約13人/日)

0歳	16人
1～4	9
5～9	1
10～14	—
15～29	12
30～44	56
45～64	525
65～79	1,423
80～	2,826

(2010年人口動態調査)



**窒息死の87%は、
65歳以上の高齢者に
発生しています。**

どんなときに誤嚥しやすいか？

しっかりと目が覚めていない

嚙まずに食べている

食べることに集中していない

食べる姿勢が悪い

日常生活の中での予防法

食べる時の姿勢

調理の工夫

食べ方の工夫

口腔のケア

食べ方の工夫

①一口量

： のどに残らないように、 **1回で飲み込める量を、口に入れる。**

②食べる順番

： 時々ゼリーなど、 **のどごしのよいものを交えながら食べる。**

③食べるペース

： 飲み込んでから次の食べ物を **一種類ずつ口に運ぶ**

④むせ予防

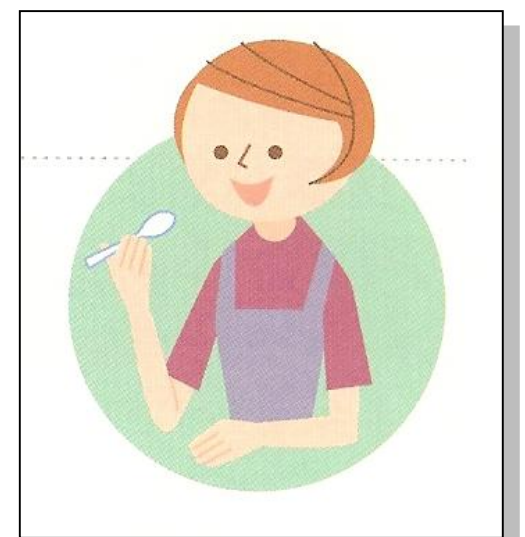
： **意識的にせきをする**と、むせを予防できます。

⑤食後すぐに横にならない

： **食後30分くらいは、体を起こした姿勢で過ごす。**

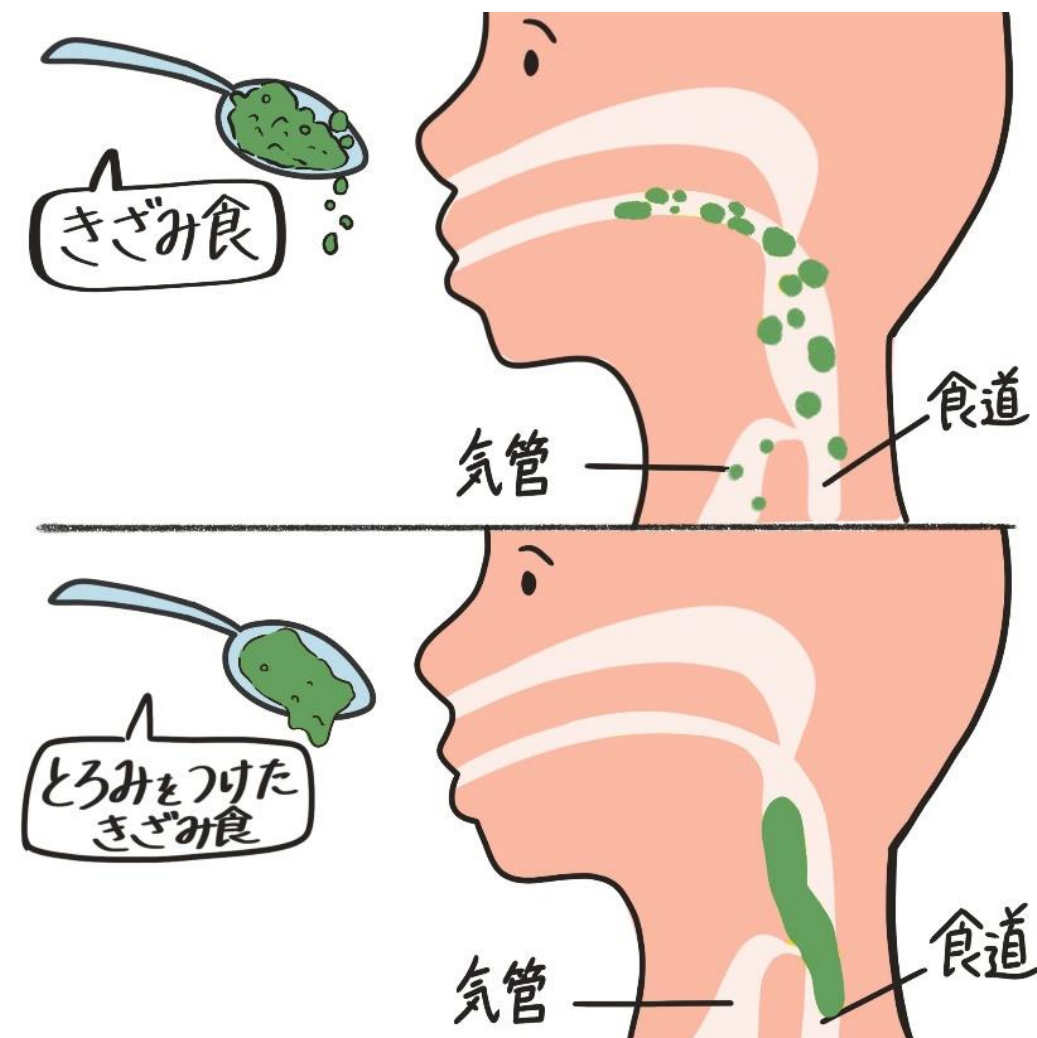
⑥集中する

： **ほかのことに気をとられると、うまく飲み込めません。**



調理の工夫

- ①とろみづけ：
適度にとろみをつける。
- ②見た目に美しく：
食欲がわくように、
盛り付けや彩りを工夫する。
- ③好物を大切に：
好物を取り入れ、食べる意欲を引き出す。
- ④適温で食べられるように：
温かいものは温かく、冷たいものは冷たく、
ちょうどよい温度で用意する。



口腔ケア

衛生的ケア（いわゆる口腔ケア）：

口腔衛生の維持・向上を目指す

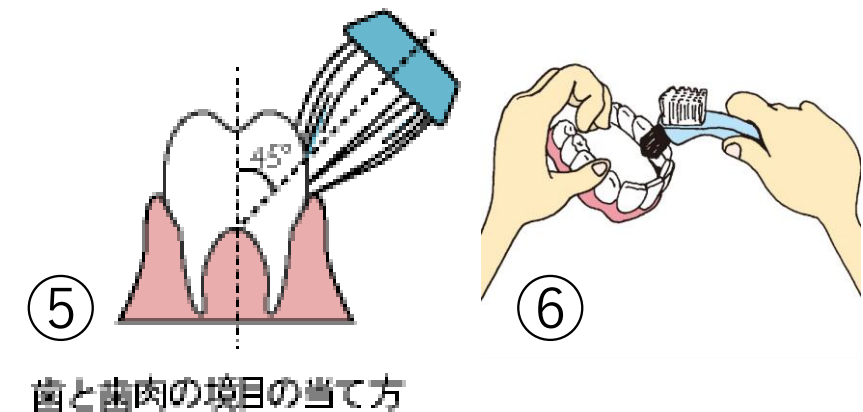
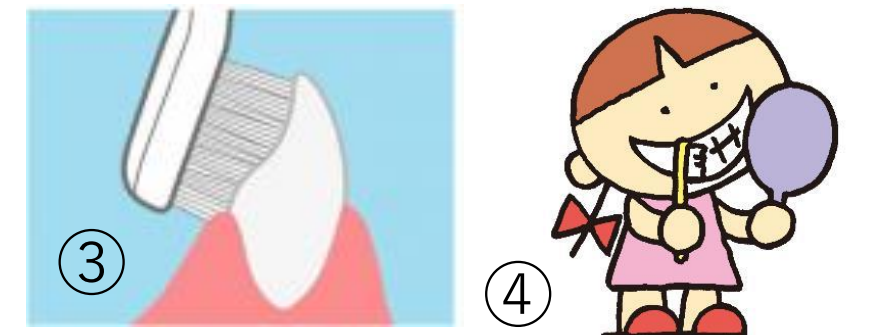
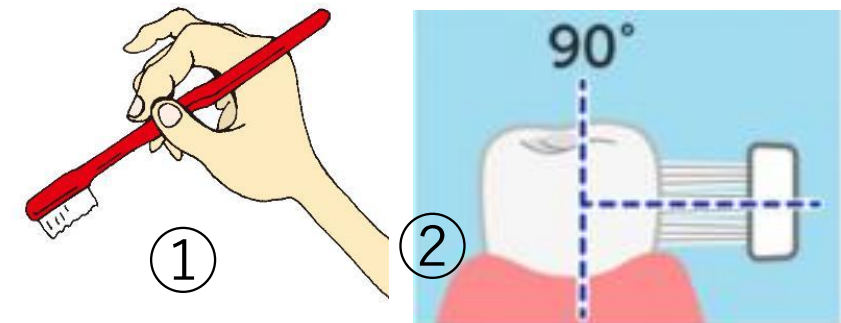
器質的ケア：義歯が適正に入っている

機能的ケア：口腔体操、摂食・嚥下指導等



歯みがき

- ①歯ブラシはペンを持つように握ります
- ②歯の面に対して歯ブラシを90度にあてます
- ③前歯は縦にみがきます
- ④順番を決めて、1本ずつ小刻みに20回動かしてみがきます
- ⑤歯と歯ぐきの境目もみがきます
- ⑥入れ歯も丁寧にみがきましょう



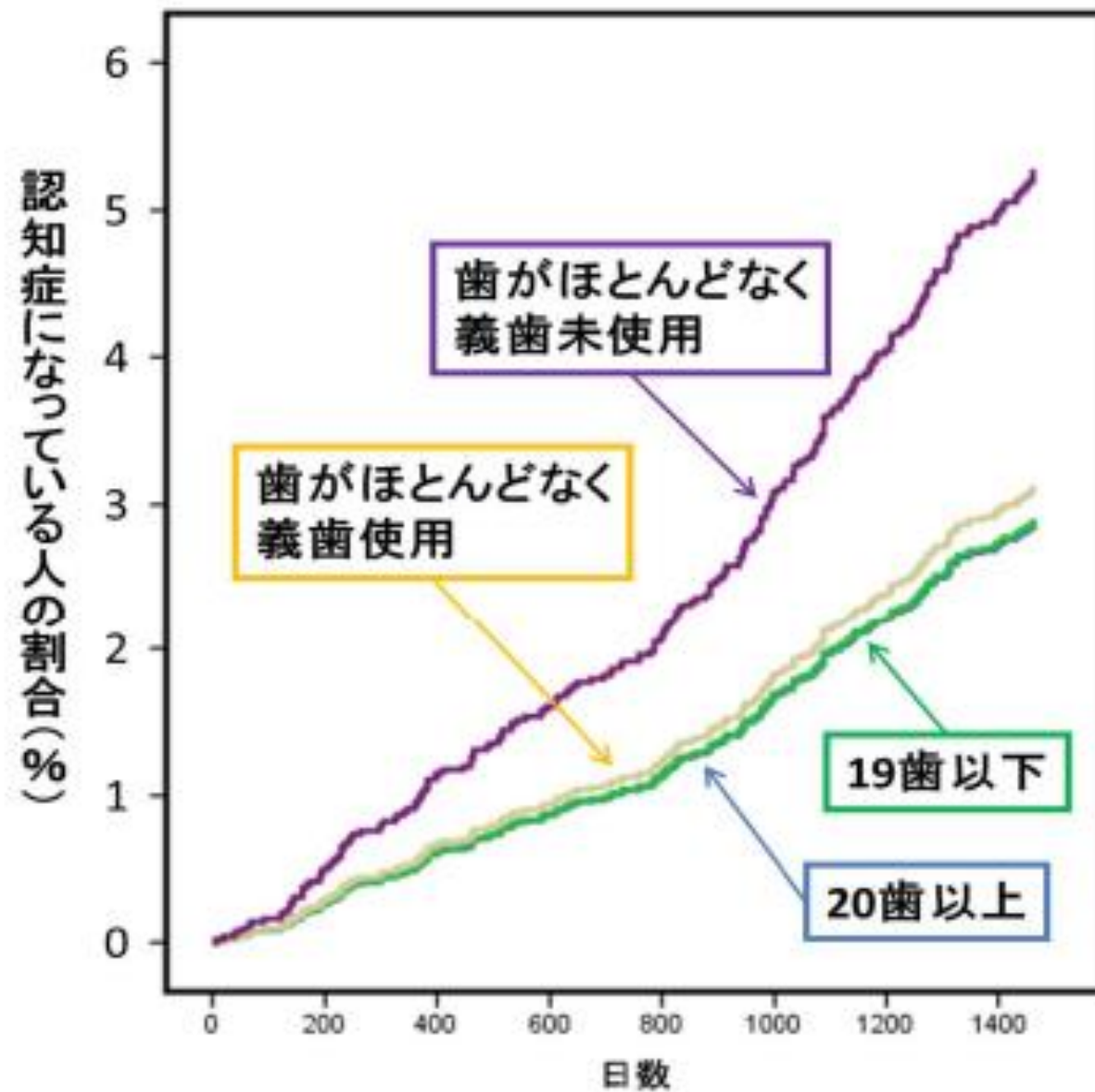
高齢者は唾液の分泌量が減少

- ・ **成人の唾液分泌量：**
1日約1.5リットル
- ・ **高齢者の唾液分泌量：**
1日約0.2リットル

口腔乾燥を起こしやすい薬剤

- ・**精神安定剤**
 - ・**降圧剤**
 - ・**脳・血管の循環改善薬**
 - ・**気管支拡張薬**
 - ・**利尿薬・抗炎症薬**
- など**

歯数・義歯使用と認知症発症の関係

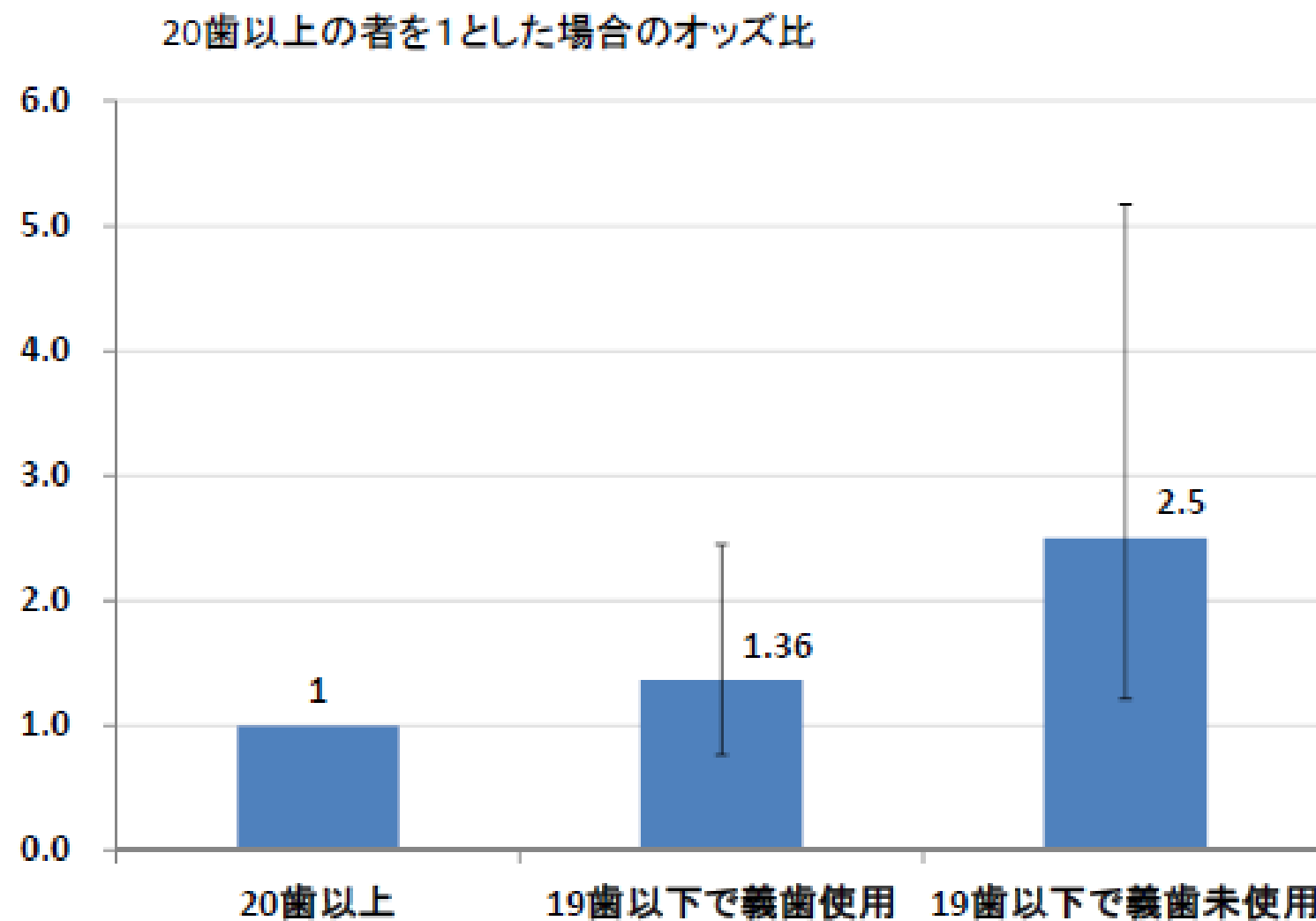


認知症の認定を受けていない65歳以上の住民4,425名を対象とした4年間のコホート研究の結果、年齢、治療疾患の有無や生活習慣などに関わらず、歯がほとんどなく義歯を使用していない人は、認知症発症のリスクが高くなることが示された。特に、歯がほとんどないのに義歯を使用していない人は、20本以上歯が残っている人の1.9倍、認知症発症のリスクが高いことがわかった。さらに、歯がほとんどなくても義歯を入れることで、認知症の発症リスクを4割抑制できる可能性も示された。

Yamamoto et al., Psychosomatic Medicine, 2012

(年齢、所得、BMI、治療中疾患、飲酒等の有無調整済み)

歯数・義歯使用有無と転倒リスク



Yamamoto et al., BMJ Open, 2: e001262, 2012

過去1年間に転倒経験のない65歳以上の住民1,763名を対象とした4年間のコホート研究の結果、性、年齢、期間中の要介護認定の有無、うつの有無などに関わらず、歯が19本以下で義歯を使用していない人は、転倒のリスクが高くなることが示された。

さらに、歯が19本以下でも義歯を入れることで、転倒のリスクを約半分に抑制できる可能性も示された。

(性別、年齢、追跡期間中の要介護認定、教育歴等を調整済み)

深呼吸

(3回)



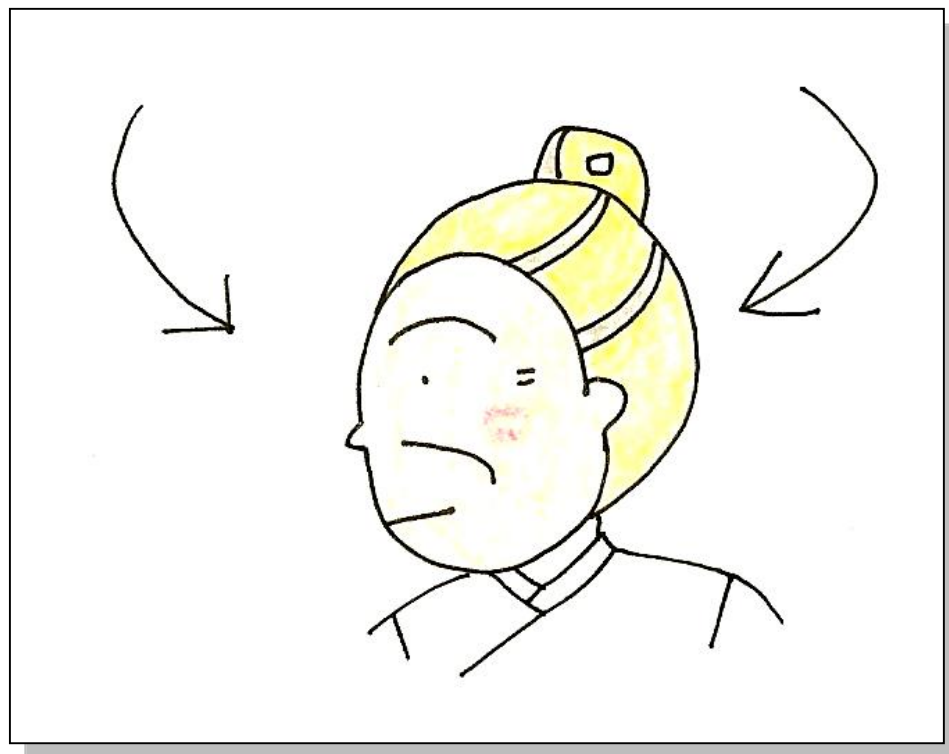
鼻から〈1 2〉で
大きく息を吸って。



口をすぼめて、ゆっくり
吐く〈3 4 5 6〉

首の体操

(2回)



ゆっくり後ろを振り返る。



左右に倒す



前に倒す

舌の体操



口を大きく開ける。



舌を下に出す。



上唇をなめる。

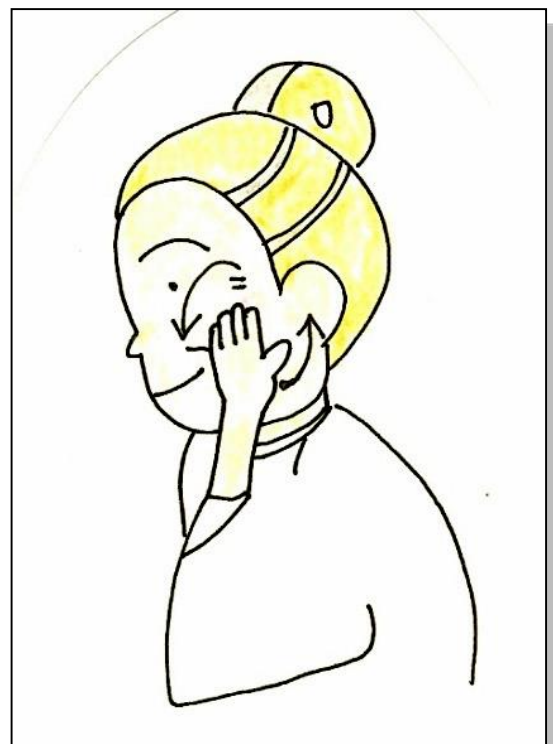


口の両端をなめる。

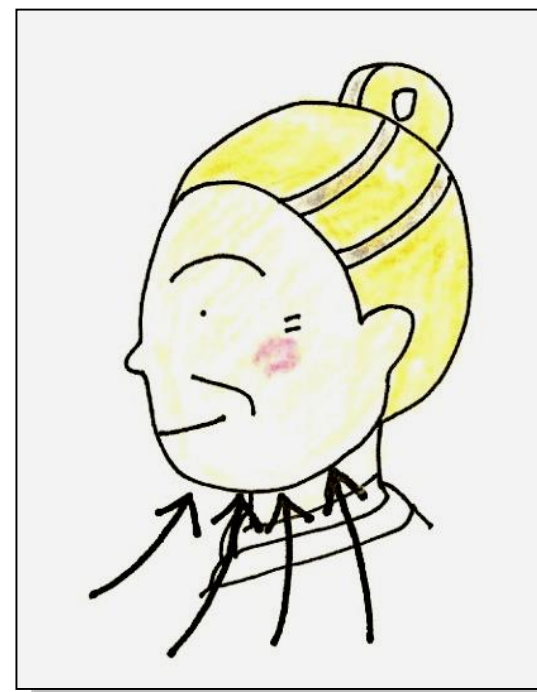
(3回)

唾液腺マッサージ

(1回5秒ずつを3回)



耳の前



顎の下



顎の真下



くちびる・頬の体操

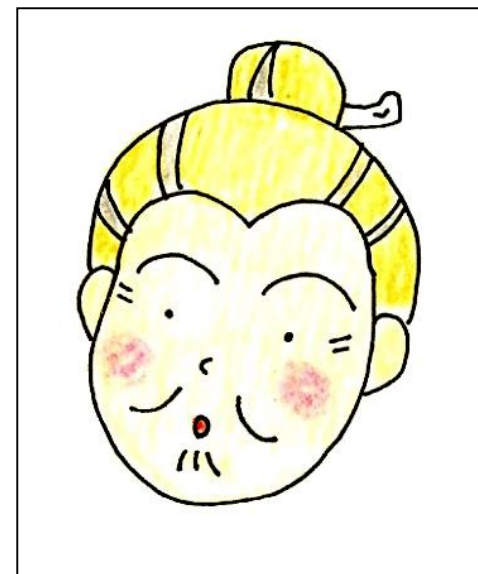
(5回)



あ～～ い～～ う～～ え～～ お～～



ほほのふくらまし



ほほすぼめ

発声練習

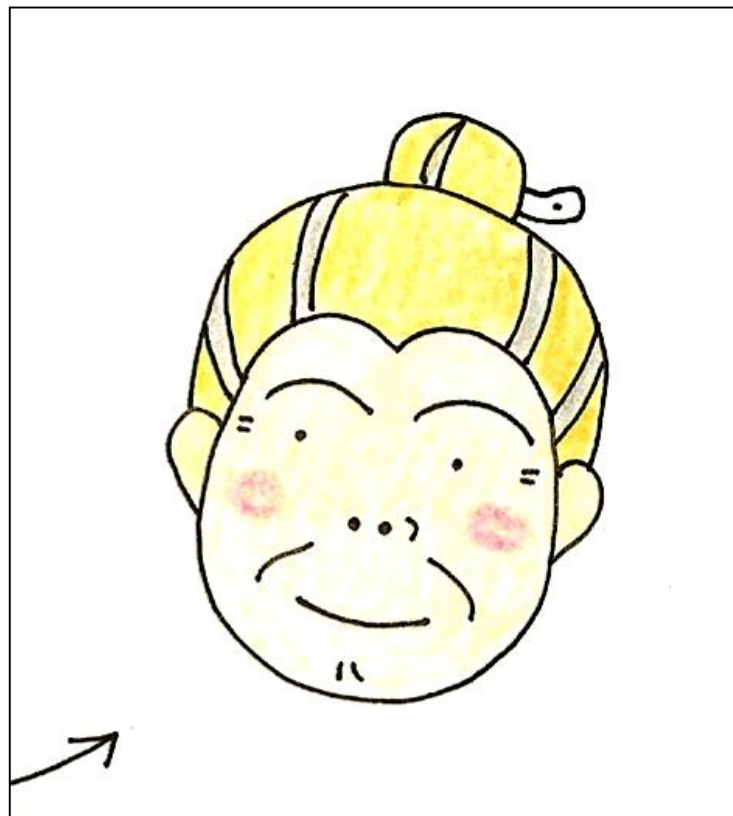
(3回)



パパパパ	タタタタ
カカカカ	ララララ
パタカラ	パタカラ
パタカラ	パタカラ

咳ばらいの練習

(5回)



鼻から大きく息を吸って



おなかに力を入れて！セキをする

深呼吸

(3回)



鼻から＜1 2＞で
大きく息を吸って。



口をすぼめて、ゆっくり
吐く＜3 4 5 6＞

口腔体操でオーラルフレイル予防



健康で長生きするためには！

- *よく噛んでバランスの良い食事をしっかり摂る
- *ウォーキングなど、定期的に運動する
- *趣味の時間を楽しんだり、リフレッシュする
- *地域のボランティア活動などに参加する

