



口腔機能低下症とは？

Part 1

『口腔機能低下症』とは、お口の中の元気が低下した状態で**栄養の偏り**や**エネルギーの不足**になり、**全身の健康**に**悪影響**を及ぼします。

※口腔機能低下症の7つの症状（①口腔衛生状態不良、②口腔乾燥、③咬合力低下、④舌口唇運動機能低下、⑤低舌圧、⑥咀嚼機能低下、⑦嚥下機能低下）のうち3項目以上該当する場合に口腔機能低下症と診断されます。

今回は『①口腔衛生状態不良』と『②口腔乾燥』についてのお話です。

こんな症状ありませんか？

- ☑ 食べ物が口に残るようになった
- ☑ 硬いものが食べにくくなった
- ☑ 食事の時間が長くなった
- ☑ 食事の時にむせるようになった
- ☑ 薬を飲みにくくなった
- ☑ 口の中が乾くようになった
- ☑ 食べこぼしをするようになった
- ☑ 滑舌が悪くなった
- ☑ 口の中が汚れている



1. 口腔衛生状態不良（口腔不潔）

《舌苔の付着度を見ることによって、お口の中の清潔度を検査します。》

★検査の主な流れとポイント

舌苔スコアの記録

スコア0 舌苔は認められない

スコア1 舌乳頭が認識可能な薄い舌苔

スコア2 舌乳頭が認識不可能な厚い舌苔

舌苔の付着度(TCI) = $\frac{\text{スコアの合計}(0-18)}{18} \times 100 = \text{ } \%$

判定基準 **50%以上**

Shimizu, T., Ueda, T. and Sakano, K. New method for evaluation of tongue-coating status. J. Oral Rehabil. 34:442-447, 2007.

2. 口腔乾燥

《お口の中の水分量を検査します。》

★検査の主な流れとポイント

②-1 口腔水分計ムースによる計測

①舌を出します

②2秒間機器を舌に当てます

約200gの一定の押し圧

舌結膜の先端から1.0mmの舌背部分

判定基準 **27.0未満**

②-2 サクソテストによる評価

乾燥したガーゼ(2g)を2分間咬んでいただきます。増加した重量で唾液量を測定します。

判定基準 **2g/2分以下**

クイズ/口腔乾燥-01_7.5.indd 131 (1/1)

トレーニング方法

①軽い力でゆっくりと前方へ引き出す

②舌に200~300gの圧をかけて10秒くらい静止

Point! 各2回ずつを目安に

効果 ● 舌の清掃と一緒に、舌の筋トレができる
● 飲み込みがスムーズになる

①上を向いてガラガラうがい5~15秒

②水を溜めたまま鼻で呼吸を3回

Point! 歯磨き時に3回

効果 ● のどの筋肉を鍛える
● 誤嚥防止
● 口呼吸から鼻呼吸へ

口を閉じた状態で舌を歯に沿わせてゆっくりと10回まわす

左10回、右10回を1セット 1日3セットを目安に

効果 ● だ液の量が増える
● 舌やほっぺたを噛みにくくなる
● ほろい線が薄くなる

目の前にレモンや梅干しを置いてだ液をため、それからマッサージを行う

耳下腺(しかせん) 上の奥歯と耳の間あたりにある耳下腺を、数本の指の腹で軽く押し、後ろから前に回す

顎下腺(がっかせん) 下顎の骨の内側にある顎下腺を、数本の指でつまむように押す

舌下腺(ぜっかせん) 下顎の歪み部分にある舌下腺を親指の腹で、ゆっくりと軽く押し上げる

効果 ● だ液が出やすくなる ● 口腔乾燥が改善し、舌や粘膜の摩擦を減少させる ● ヒリヒリ感の減少、舌や頬を噛みにくくなる

それぞれにあったお口の機能トレーニングを習慣的に行いましょう！

株式会社ジーシーHP 参照