



介護保険関係者の皆様へ

**おいしく食べるには
口腔ケアが重要です**

認定調査・審査時における
口腔関連項目についての
お 願 い

山梨県歯科医師会
山梨口腔保健センター



最近食欲がおちていませんか？

口の中のごくは、歯や義歯だけに付くものではなく、舌にも付きます。つまり、舌の表面にある味蕾（味を感じるセンサー）にふたをされた状態です。従って、味覚が鈍くなり、食事を美味しく感じるができなくなり、食欲減退につながります。口臭の主な原因にもなります。

要介護者の口腔状態



【このように舌苔が多いと味を感じることは難しいでしょう】



【口腔ケア後の舌】

「口からおいしく食事ができること」は人生の大きな楽しみでもあります。歯科治療を含めた口腔ケアは、捕食（取り込む）・咀嚼（噛む）・嚥下（飲み込む）などの機能の改善につながり、経口摂取（口からの普通の食事）の維持により必要栄養量の確保につながります。それによって、免疫力・抵抗力が向上し、褥瘡、便秘、下痢など全身の健康にも大きな影響を及ぼすといわれています。また、口臭は介護者のケアを阻害する因子のひとつで、施設及び在宅での異臭の原因になっています。

快適なケアの環境づくり、家族との円滑なコミュニケーションを図るためにも、口腔ケアは大切です。

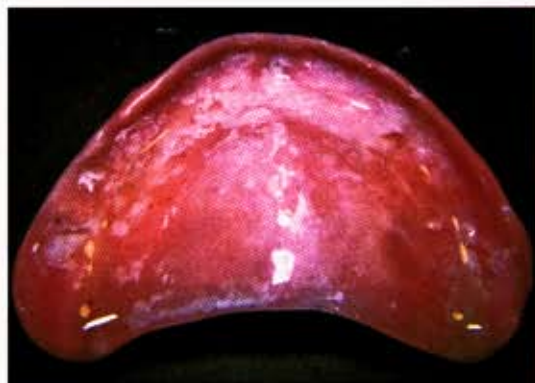
おいしく食べられ、要介護者のQOLを高めるためには

『**口腔ケア**』が重要です

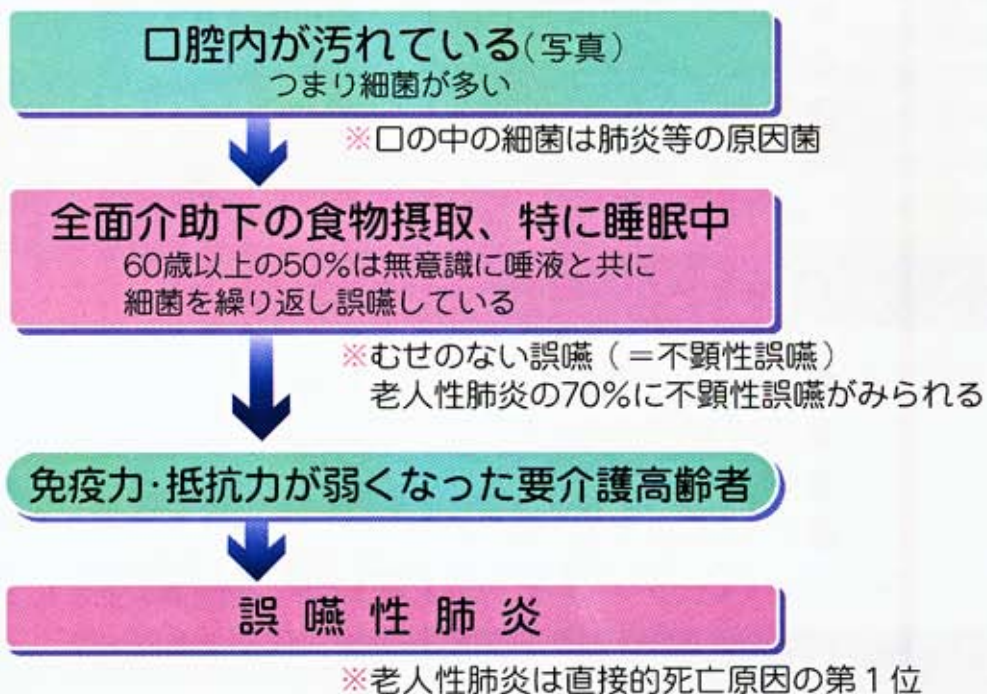
誤嚥性肺炎の危険性



【歯の崩壊と残根周囲の炎症】



【義歯に付着した細菌塊】※カンジダ菌が多い



口腔ケアとは

□ 口腔清掃 (器質的口腔ケア)

呼吸器感染の予防

- うがい
- 歯みがき
- 義歯の清掃
- 舌・粘膜の清掃

□ 口腔機能回復 (機能的口腔ケア)

刺激による口腔の感覚・運動機能の活発化

- リラクゼーション(準備体操)
- 異常感覚除去(脱感作)
- 舌及び口のまわりの筋力訓練
- 唾液腺への刺激
- 飲み込みを促す訓練
- 発声発語の練習

認定調査・審査時における口腔関連項目の留意点

● 以下のような症状が見られるときは、ご留意して
● いただけますようお願い致します。

4-3 嚥下 [摂食・嚥下障害が疑われる]

- 食事に時間がかかり（30分以上）、疲れやすい
- 食事中、むせたり、痰が増加する
- 食事中、声がかすれる（がらがら声、かすれ声）
- 口から食べ物がこぼれる
- 口をモグモグさせるが、一向に飲み込まない
- 嚥下した後に口の中に食べ物が残っている
- 食事後、呼吸が苦しくなる
- 夜間、就寝してから、むせや咳がある

4-7 食事摂取 [口腔内に問題がある]

- 食事の時に義歯を入れていない
- 義歯が合わない
- 歯がグラグラしたり、痛むことがある
- 口が渇いて食べにくい

5-1ア 口腔清潔(はみがき等) [口腔清掃が不十分である]

- 食べかすや歯垢が大量に付着している
- 口臭がひどい
- 歯肉の炎症(出血、排膿、腫れ)がある
- 義歯の手入れをしていない
- 義歯の出し入れが、自分でできない

口腔ケアに関するご相談は

山梨口腔ケア支援センター（山梨県歯科医師会内）

〒400-0015 甲府市大手1-4-1 TEL055-252-9955 FAX055-253-0854