

13.半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか



①う蝕や歯

この質問は噛む力（咀嚼力）
について尋ねています。

②噛

噛む力が低下すると、食べる
ことのできる食品が少なくなり
栄養のバランスが悪くなり

③義歯

ます。また、臼歯部咬合は
転倒リスクと大きな関係が
あります!!

④咀嚼

⑤口腔乾燥がある。

13.半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか



固いものが食べにくくなった原因として考えられること に対しての具体的な助言(例)

①現状を説明

固いものが食べにくくなった原因として考えられることは①～⑤が考えられます。

よく噛んでいない、また柔らかいものばかり食べていると咀嚼に関係する口の周りの筋肉や舌の力は低下します。そうするとますます固いものが食べにくくなり悪循環になります。

②経過見守り

どのようなものが食べにくく感じているのでしょうか？また実際にはどのようなものを食べているのでしょうか？

ご本人からの聞き取りだけではなく、利用する事業所のスタッフやご家族からの情報も得ながら、今後栄養状態が悪くならないように注意する必要があります。

13.半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか



固いものが食べにくくなった原因として考えられること に対しての具体的な助言(例)

③対処・取り組み

う蝕、歯周病、歯がない（少ない）、義歯が無い（または合わない）などに原因があるようでしたら歯科受診を勧めてみましょう。まずは噛むことが出来るようにすることが大切です。

咀嚼筋や舌の筋力低下に問題があるようでしたら、口腔機能向上のためのお口の体操などに取り組むようにしましょう。パンフレットがありますので、利用するのはいかがでしょうか。毎日、継続して行うことが出来るようにしましょう。口腔の健康教室やサービス事業所でお口の体操の指導を受けるとより効果的な取り組みが出来るようになると思います。

柔らかいものばかり食べる

菓子パンなど炭水化物中心になる

臼歯部咬合がないと転倒リスクが高くなる



噛めないために繊維質が取れず便秘になる

会話が不明瞭

咀嚼力低下で…

低栄養になり体力の低下

唾液の出が少ないため、噛めないものが増える

噛み合う歯がなく早食いになる

14.お茶や汁物等でむせることがありますか



誤嚥性肺炎を
繰り返す

自分の唾液で
むせる

服薬時にむせる

食事中や食後に
しゃがれ声に
なる



むせるのが嫌で
水分摂取を嫌がる
脱水や便秘の
可能性も

会話が不明瞭

嚥下力低下で…

食事の時に
頻繁にむせる

口の中のものを
なかなか
飲み込めない

食事に時間が
かかり疲れる

15.口の乾きが気になりますか



口臭が強くなる

飲み込みにくい

口の中が
ネバネバして
会話しづらい

唇が切れる
口内炎が
出来やすい



舌がヒリヒリ
痛い

口の渇きで…

入れ歯が合わない

辛いもの
酸っぱいものが
食べれない

味がわかりづらい

お口のはたらき→歯があればそれでいいの？



食べる

話す









呼吸
する



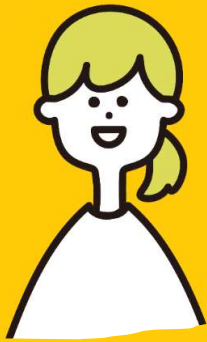
表情を
作る

なぜ？パタカラ？

口腔機能の低下を予防する体操

			
くちびるを 破裂させるように	舌の先を 歯切れよく	舌の奥をのどに 押し付けるように	舌の先を クルクルまわして
			
上下の唇	舌の先	舌の奥	舌を反らせる
機能低下	機能低下	機能低下	機能低下
吸う・飲むのが 難しくなる	食べ物を 押しつぶせなくなる	飲み込みが 難しくなる	食べ物を 丸められなくなる
「パ」は、唇をしっかり と閉めて発音します。唇 を開け閉めする力を強 くします。	「タ」は舌を上あごに しっかりとくっつけるこ とで発音します。舌の先 の力を強くします。	「カ」はのどの奥に力 を入れて、のどを閉め ることで発音します。舌 の奥の力を強くします。	「ラ」は舌をまるめ、 舌先を上の前歯の裏 につけて発音します。 舌を巻く力を強くします。

マツエ会長の
イチオシ!!



うがい

口腔機能の低下への対応

適切なりハビリの処方が重要なのではない

- 口腔機能の低下を**自覚**してもらうこと
- 口腔機能の低下が全身に及ぼす影響を**理解**してもらうこと
- 日常の会話、食事において口腔機能を**意識**してもらうこと

口腔機能は生きるために必要な機能、毎日使う機能
実際に使うことが最良のリハビリ

どのような状況の時に歯科(関係者)に 相談したらよいか？

1. 体重減少、食欲低下、食事内容が変わってきた時
(今まで好きだったものを食べなくなった など)
2. ご本人が口腔内の痛みや違和感を訴えた時
(今まで入れていた入れ歯を外すようになった・口の中に
手を入れて気にする仕草をしている など)
3. ご家族やケアマネジャー・介護に関わっている
職員の方が何かおかしい？と感じた時
(些細なことでも何か感じたらお声掛けを)

歯科関係者がよく聞かれる

誤嚥性肺炎への対応

食事時の姿勢は大丈夫？



食前の歯磨き！ きれいなお口でお食事を

Hokkaido Dental Hygienists' Association



北海道歯科衛生士会とは 研修会のご案内 各支部活動報告 養成機関 会員のみなさまへ

お知らせ・活動報告

2023年01月22日
「ライオン歯科衛生研究所 予防歯科セミナー」開催のお知らせ
2023年01月17日
第2回在宅医療を担う歯科医師の人材育成業務に係る研修会開催のお知らせ
2023年01月15日 **その他**
厚生労働省より「フッ化物洗口の推進に関する基本的な考え方」のお知らせ
2023年01月08日 **その他**
お知らせ「北海道作業療法士会と北海道歯科衛生士会との共同研修会～地域支援事業に資する人材育成研修会～」(オンライン開催)
>>More

研修会のご案内

2022年12月22日
令和4年度北海道委託事業 食・口腔機能改善専門職等養成研修会
2022年12月14日 **空室支部**
〈1/14WEB開催〉- 患者と働くスタッフを守るために - 見直そう! 歯科医院の感染対策
2022年11月03日 **十勝支部**
●終了●〈12/3対面開催〉「器具と機能」
2022年10月01日 **札幌支部**
●終了●〈12/11ハイブリッド開催〉Let`s歯科衛生過程! ~事例を通して学ぶ歯科衛生過程
>>More



自由に
ダウンロードが
可能です!



全身の健康はお口の健康から



すべて繋がってます！



From えぞびい character of the 道衛