

お口から元気！口腔教室実施報告

市では、口腔機能が低下している方を対象に、『お口から元気！口腔教室』を実施しています。この教室は、単なる歯磨き指導だけでなく、口腔機能が低下する高齢期に、確実に増えていく誤嚥性肺炎（肺炎の70％予防のため、口唇、舌、のどの奥の奥の筋力を上げる、だ液の出を良くする、かむ力を強化する、といった具体的な方法で口腔機能を上げていきます。

（1）対象者

口腔機能が低下している方（左記の項目中、2項目以上に該当する65歳以上の方）

- ① 半年前に比べて固いものが食べにくい
- ② お茶や汁物などでむせる
- ③ 口渇が気になる

（2）参加者数

平成20年度は、参加者65人のうち、59人が教室参加前後の口腔機能チェックを行いました。その中で、51人（78・5％）の方に口腔機能が良好になったという結果が出ています。

（3）教室プログラム

1コース6日間で実施しています。

《主な内容》

- ◇ 教室前後検査（口腔機能、乾燥度、そしゃく力ほか）
- ◇ 目標設定、自己紹介
- ◇ ミニ講話（毎回、口腔機能に関する幅広い内容を専門的に、分かりやすく実施）
- ◇ 口腔機能向上トレーニング
- ◇ 口腔機能アップゲーム、体操、替え歌などのお楽しみメニュー

（4）検査評価結果から

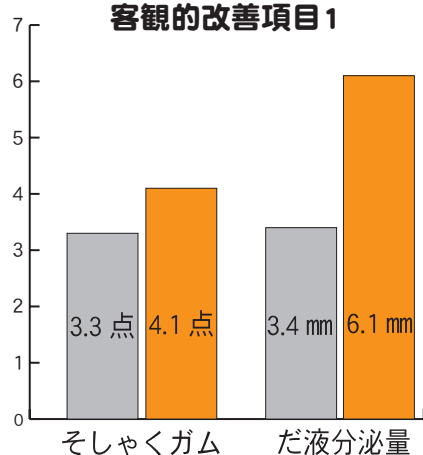
教室参加者全体でかなり成果が上がりましたが、中でも特に成果が上がった内容をご紹介します。（全参加者の平均値での比較）

【客観的改善項目1】

最も改善があったのは、だ液分泌量であり、前後比較で79・4％

上昇しています。これは、口腔機能向上トレーニングでの顔面、舌体操をはじめ、だ液腺マッサージ、口腔体操の実践の成果と考えられます。さらにそしゃく力も24％上昇しました。これはかむことの重要性について、各自の意識が向上し、食事や口腔機能向上トレーニングで積極的にかむことを心掛けたこととだ液の分泌量上昇による成果と考えられます。

客観的改善項目1



フィルター用紙を細長く切り、舌の上に立てて、分泌量を測定します。

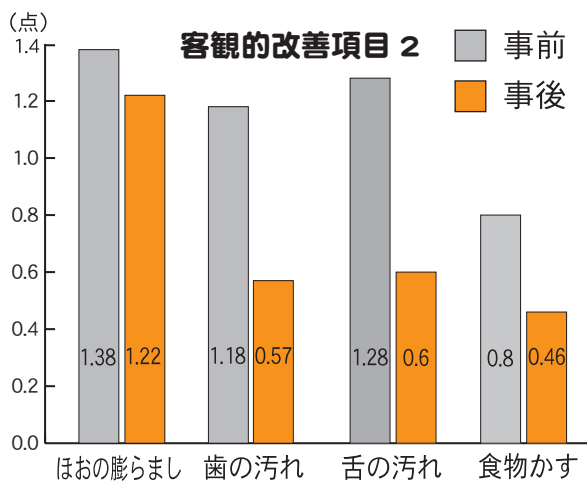
【グラフの見方】点数が高く、分泌距離が長いほど良好で、かむ力が強く、だ液分泌量が多いことを示します。

【客観的改善項目2】

口腔内の食物かすが42・5％減少し、舌および歯の汚れも約50％減少していて、各自の口腔ケアへの取り組みの成果が十分にみられます。

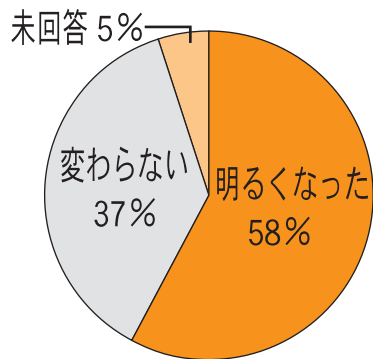
それ以外でも30秒間のだ液飲み込み回数も30％上昇しました。

客観的改善項目2



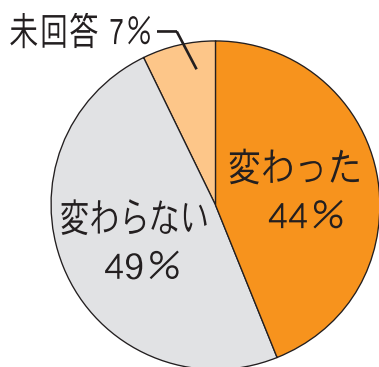
【グラフの見方】点数が低いほど良好で、口腔の空気漏れや汚れなどが少ないことを示します。

グラフ1. 気持ちの変化について



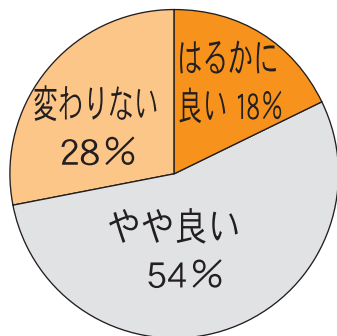
(5) 事後アンケートから
☆気持ち明るくなった!
 5日目に実施した事後アンケートを見ると、まず、気持ちの変化(グラフ1)では58%の方が「明るくなった」と答えています。中でも「楽しくなった」と答えた方が多数いました。
 意見としては、「トイレの中や運転中に口腔機能向上トレーニングを実施している」など、工夫して生活の一部に取り入れている方、「2日間、口腔清掃をやらなかったら、違いが実感できた」、「口腔清掃の習慣が付き、しないと気持ち悪くて寝られない」という方もいました。
 これは、毎回宿題として記録表を手渡し、提出してもらった後、各個人の頑張り度に合わせ、担当歯科衛生士から応援メッセージと

グラフ2. 体の変化について



して返したことで、各自それ励みに努力した結果の表れだと思われまふ。
☆顔が変わった!
 各自の取り組みの成果は体や健康状態にも表れています。体の変化(グラフ2)があつた方は44%いました。中でも、「口渇、ネバネバがなくなった」、「だ液の出が良くなった」、「かむのが楽しみになった」、「友人から『顔が変わった』と言われた」との驚くべき意見の方もいました。
☆健康状態もアップ!
 健康状態(グラフ3)においては、「はるかに良い」、「やや良い」を合計すると72%となりました。参加者の意見では、「口内炎がでなくなつた」方が多数で、「風邪をひかなくなつた」という方も数人いました。

グラフ3. 教室前と比べた現在の健康状況



これから、口腔内の効果にとどまらず、全身の状況が良好になつたことがうかがわれます。
 また、参加者の中には配偶者や友人への口腔機能向上トレーニングの伝達もあり、参加者を取り巻く周囲の方への波及効果もみられました。
 (6) これからもぜひ継続を!
 この教室は、わずか3カ月間という期間に計6回のコースで実施していますが、一時点の実施にとどまらず、継続実施して初めて生涯元気に、そして明るく、安全に食事や会話を楽しめ、その人らしい生活が送れます。今後、学んだ知識をもとに末永く口腔機能向上トレーニングを続けていただくことを期待します。

楽しく口腔機能向上トレーニング



仲間と一緒に口腔内の疑問を解決!

