

年をとったり、特定の病気になったり、特定のくすりを飲んでいたりするばあい、食べる機能、ものを飲み込む機能が低下するおそれがあります。

口腔機能向上訓練の目的



介護予防は外出して買い物をしたり、庭で花を育てたり、食べたい物を栄養を考えて自分で作ったり、食べている時よくむせたり、口が濡れて飲み込みにくいのを改善するための訓練し、身の回りのことが自分でできるよう取り組もうというものです。

65歳以上の方の介護予防検診では歯や口のこんなところを検査します

口腔機能向上プログラムの対象となる特定高齢者の選定
(介護予防検診は65歳以上の者全員を対象としています。)

生活機能の低下を調べます

①基本チェックリスト

昨年市販に比べて固いものが食べにくくなりましたか	はい	いいえ
飲み水や汁物等でむせることがありますか	はい	いいえ
舌口の動きが気になりますか	はい	いいえ

②口腔内視診



③唾液の飲み込みテスト

特定高齢者



30秒間の空咽すの回数
をカウントする。

①問診: 自覚症状・既往歴等、生活機能に関する項目(基本チェックリスト)

②身体測定: 身長、体重(BMI)

③理学的検査: 視診、打診診、触診

(1)口腔内の視診

歯の状態・よごれ、食べた後の残りカス、舌のよごれ、
口におとし、義歯の清掃・管理など

(2)唾液の飲み込みテスト

④血圧

⑤循環器検査 ※心電図検査は任意

⑥貧血検査

⑦血液化学検査 ※血清アルブミン検査は任意

食べる訓練・飲み込むための訓練ってあるの
～口のまわりの体操をはじめましょう～



たとえば、こんな練習をします

唾液腺をマッサージして唾液が多く出るようにします

①耳下腺マッサージ



②顎下腺マッサージ



③舌下腺マッサージ



みんなでするとながつづきます。

