笑顔を咲かせよう
ちゅーりっぷ通信
令和６年２月発行（年２回発行）
介護と福祉のパートナー　社会福祉法人 横浜市福祉サービス協会

元気はお口から！

健口

監修◉吉田 容子
（訪問看護ステーションあさひ／言語聴覚士）

お口の健康は、全身の健康状態に大きな影響を与えていることをご存じですか？　今回は、「お口の健康＝健口」についてのお話を少しさせていただきます。

じつは、神奈川県では歯及び口腔の健康づくり推進計画における県民の行動目標として、「健口かながわ5か条」（左）というものが掲げられています。

【健口かながわ5か条】

1. 健口体操で口腔機能の維持・向上
2. かかりつけ歯科医を持って、年に1度は歯科検診
3. なんでもよく噛み、おいしく食べようい つまでも
4. 鏡を見て、歯と歯肉のセルフチェック
5. 忘れずしよう、歯みがきと歯間の清掃

※健口体操は「かながわ健口体操」と検索すると神奈川県のホームページから閲覧できます。

健口＝健康！口腔ケアを大切に

お口の中をキレイにすることは、衛生状態を保つということだけではありません。全身の健康、食欲、口臭予防、人との交流促進など、さまざまな効果があります。

口は健康に生きる上で大きな役割を持っています。歯や歯ぐきの状態が良くないと食べられるものも限られますし、消化不良を起こすこともあります。

また、「噛み合わせが悪いと身体の歪みや血行不良・睡眠障害などを起こす」とも言われています。

そのようなことから、お口の衛生状態は全身の健康に直結しているともいえるのです。健口を維持するためには、「お口の中をキレイにすること＝口腔ケア」がとても重要になってきます。次ページの**図1**で示すように、口腔ケアにはさまざまな効果が期待できます。

それでは、口腔ケアの効果をいくつか説明していきましょう。

口腔ケアが生む さまざまな効果

●口腔ケアと転倒予防……

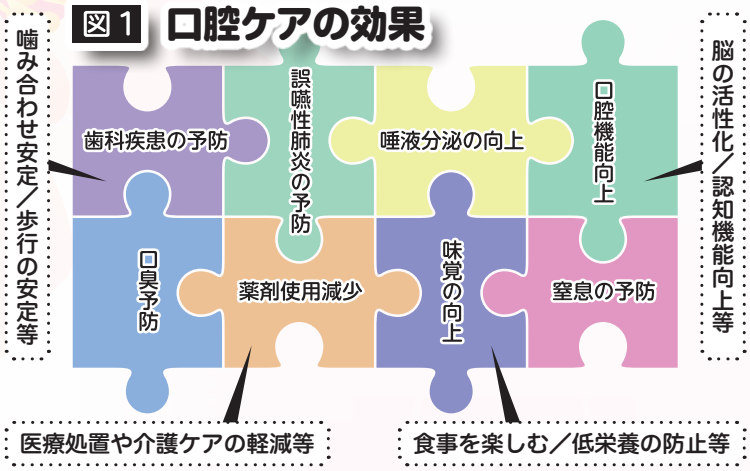
しっかりとした噛み合わせは、身体のバランスを保つために、とても重要です。口腔内の衛生状態を保ち、義歯や治療をきちんと行うことで噛み合わせや顎が安定し、歩行時の安定にもつながります。

●口腔ケアと発熱……

しっかりと口腔ケアを行うことにより、肺炎の発症率が4割減少し、さらに死亡率も半減するという報告もあります。また、口腔内の衛生状態を保つことで、インフルエンザなどの感染症予防にもなると言われています。

その良い結果として、抗生剤や点滴などの薬剤の使用も減り、医療的処置やケアの重度化を抑えることにもつながります。

図1 口腔ケアの効果



●口腔ケアと口腔機能廃用症候群

口腔器官も使わないでいると、機能の衰えが見られてきます。また、やわらかい物ばかりを食べていると口腔器官をあまり動かさなくなり、頬や口唇、舌などの筋力が衰えます。これが「口腔機能廃用症候群」です。

口腔内の衛生状態を保ち、機能的口腔ケアを行うことにより、口腔器官の機能や筋力の向上にもつながります。

●口腔ケアと窒息……

口腔機能が低下してくると、窒息なども起こしやすくなります。

きちんとした口腔ケアにより、舌や口唇周囲の筋肉がよく動くようになり、唾液も出るようになるので、食べ物が飲み込みやすくもなります。

●口腔ケアと認知機能……

脳への刺激が低下すると、認知機能も低下していきます。

きちんとした口腔ケアや会話、しっかりと噛むことなどが脳への刺激になり、認知機能の向上にもなります。

●口腔ケアと低栄養……

口腔内の衛生状態がきちんと保たれていると、食事を味わうことや、しっかりと噛むことで脳や内臓への刺激にもなります。

口腔機能の改善で、栄養の吸収が良くなり、低栄養を防ぎ、免疫力も上がります。また要介護状態の悪化防止にもつながります。

●口腔ケアと口臭……

口腔内の細菌が口臭の主な原因であるため、しっかりとした口腔ケアを行うことが重要です。口腔内の細菌の数を減らすことで、気になる口臭を抑えることもできます。

▲口腔ケア用ジェルとスポンジ。自分の口の状態に合ったケア用品を選びましょう。

●非経口摂取の方の口腔ケア……

胃瘻や経管で栄養摂取をしている方は、口の中は汚れないと誤解されがちです。しかし、食事をしていなくても粘膜の老廃物や痰などの汚れは溜まっています。また、唾液の分泌も低下するので、口の中の細菌は増加し、誤嚥性肺炎にかかりやすくなります。

口腔ケアは口から栄養を摂っているかどうかにかかわらず、しっかりと行いましょう。

●就寝前の口腔ケア……

寝ている間に知らず知らずに唾液を誤嚥していることがあります。口の中や喉が汚れていると、唾液とともに細菌が気管に入り込み、肺炎などになる危険性が高くなります。予防のためにも、とくに就寝前の口腔ケアは重要です。

＊　＊　＊

このように口腔ケアにはさまざまな効果がありますので、毎日の口腔ケアをしっかりと行って健口から健康を手に入れましょう！

簡単！嚥下のチェックとリハビリ

私たち言語聴覚士がさまざまな嚥下機能の検査を行う中で、もっとも簡単で、どなたにでもできるテストを一つご紹介します。

●反復唾液飲みテスト……

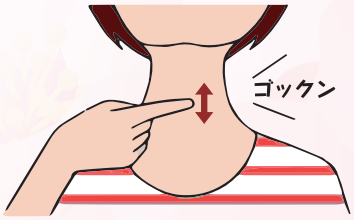
【方法】口腔内を湿らせた状態で、空嚥下（唾液を飲み込む）を30秒間繰り返す。

【判定】30秒で2回以下の人は、嚥下機能低下の疑い。

この反復唾液飲みテストは、誤嚥との相関性のある「意識的な嚥下を繰り返す能力」をみています。

また簡単にチェックすることができるため、初回に行ったり、定期的に行ったりもします。

さぁ30秒間の間に皆さんは何度、ゴクンゴクンとできるか、さっそくセルフチェックしてみましょう！



さて、皆さんの結果はいかがでしたでしょうか？

⇓2回以上できた方は、今のところはひと安心。嚥下体操を行って機能低下の予防に努めましょう！

⇓2回以下の方は嚥下機能の低下が疑われます（詳細は医療スタッフへご相談ください）。

嚥下体操をやってみよう!!

嚥下体操はいつ行うのが良いでしょうか？　いちばん良いタイミングは「お食事の前」です。嚥下体操を行うことでお口全体を動かし、唾液の分泌を促し、食べ物を飲み込みやすくします。これにより、誤嚥を防ぐこともできます。

〝テレビを観ながら〟などの「ながら体操」でも十分に行える気軽な体操ですので、健口のために積極的に取り組んでみましょう！

大切なのは、無理せずにこまめに行うことです。お食事前の準備体操として、ぜひ楽しんで行ってみてください。

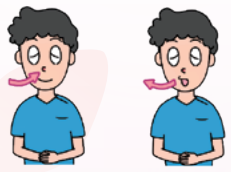
嚥下体操

まずは姿勢を整える！

- 椅子に深く座る
- 背筋を伸ばす
- 両足をしっかりと地面に着ける

①深呼吸

お腹に手を当てて、ゆっくりと深呼吸。



②肩の運動

肩をまわします。

前から後ろ、後ろから前へと、どちらもゆっくりと。

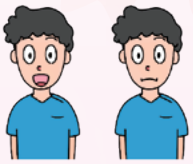
③首の運動

首をまわします。

右回し、左回し、両方とも。

④くちの運動

くちを大きく開けるのと、しっかり閉じるのを繰り返す。



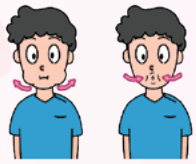
⑤くちの運動２

「い～」と横に引く。

「う～」と尖らせる。

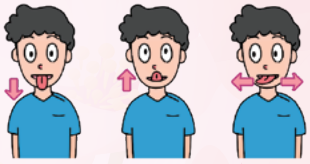
⑥頬の運動

ほっぺたに空気をためて膨らませる、反対にすぼめるを繰り返す。



⑦舌の運動

舌を大きく動かす。



⑧発音練習

「パ.タ.カ.ラ」それぞれを、ゆっくりはっきりと繰り返す。

嚥下体操【出典】リハツバメ

リハツバメ

こんにちは!!
訪問看護ステーションです

当協会では、横浜市内９区に訪問看護ステーション・サテライトがあり、看護師とリハビリスタッフ（理学療法士、作業療法士、言語聴覚士）、事務職員などが働いています。

♥訪問看護ステーションの理念（横浜市福祉サービス協会）

「私たちは、お客さまや家族の意思やライフスタイルを尊重し、ご自宅でその人らしく安心して療養生活できるよう、まごころを込めて支援します」

♥訪問看護ステーションのサービス

看護師やリハビリスタッフがお宅に訪問して、お客さまの病気や障害に応じた看護やリハビリテーションを行い、健康状態の悪化防止や回復に向けてお手伝いします。

対象は、高齢者から小児、精神の病の方や自宅で最期を迎えたいという方など、**「その人らしい生活」を支援します。**

訪問看護ステーションにし

［営業日・時間］月～金　午前８時45分～午後５時15分

［休業日］土日祝／年末年始（12月29日～１月３日）
ご希望のお客さまには、365日24時間緊急対応可能

［利用回数・時間、費用］医師の指示書を基に、介護保険や医療保険からの利用

【保険外の自費サービス】ちゅーりっぷ・ナースさぽーと

保険外で、お客さまのご要望に沿ったサービスを提供します。

♥冠婚葬祭時の付き添い、通院や散歩の付き添い、入院中の一時帰宅時の付き添い、有料老人ホームなどの施設入所中の看護など

♥ご家族が外出する際の留守番・看護、夜間休日の見守り・看護など

通常の訪問看護サービスの契約を結んでいない方も、ご利用できます。

できるコト、まだまだ。

◉旭　区『訪問看護ステーションあさひ』☎045-360-3291
◉神奈川区『訪問看護ステーション神奈川』☎045-279-0640
◉金 沢 区『訪問看護ステーション金沢』☎045-780-3757
◉栄　区『訪問看護ステーションさかえ』☎045-270-9573
◉鶴 見 区『訪問看護ステーションつるみ』☎045-500-2033
◉戸　塚　区『訪問看護ステーションさかえ サテライト戸塚』☎045-865-6895
◉中　区『訪問看護ステーションなか』☎045-640-6734
◉西　区『訪問看護ステーションにし』☎045-227-6677
◉保土ケ谷区『訪問看護ステーション保土ケ谷』☎045-287-0108

介護者のための相談電話

介護に疲れたとき… ほっとライン

介護に疲れて行き詰まったり、不安になったりしたとき、ひとりで悩まないで、ほっとひと息ついてみませんか？

電話 045-227-1718

ぜひ「お客様相談室」をご利用ください

気になることがあったら… ご相談ください

「お客様相談室」では、事業やサービスについてのご意見やご要望をお受けしています。まずはお気軽にお電話ください。

フリーダイヤル 0120-701-782　ファックス 045-227-1721

※電話受付は年末年始および祝日を除く月曜～金曜の8:45～12:00／13:00～17:15まで。ご相談内容等は秘密厳守いたします。

協会の理念
- お客さまの満足
- 人を大切にし共に育ちあう協会風土
- 公正で透明感のある協会倫理

社会福祉法人 横浜市福祉サービス協会
〒220-0021 横浜市西区桜木町６丁目31番地 ６階
電話 045-227-1700（代）　ファックス 045-227-1701
ホームページ https://www.hama-wel.or.jp