

「おいしく安全に食べるためのお口のチェック」の使い方

愛知県瀬戸保健所

1 目的

年齢を重ねると、咀嚼や嚥下など口腔機能が低下し、口腔内が汚れやすくなる。特に病気等で療養されている方は、さらに汚れるリスクが高くなり、低栄養や誤嚥性肺炎など命に関わるような全身状態の悪化につながる。

そこで、高齢者に関わる関係者が、歯や口、食べることに関する問題を把握し、利用者やその家族と歯科治療や口腔ケアの必要性を検討し、おいしく食べるための問題解決に繋げることを目的とする。

2 利用方法

利用者の理解度等を考慮し、「ケア提供者用」「本人・家族用」を適宜使用する。

(1) ケア提供者用

介護支援専門員が口腔・嚥下機能についてアセスメントする時や、その他関係者が必要と思われる時に、利用者やその家族から聞き取りや観察をして記入する。

(2) 本人・家族用

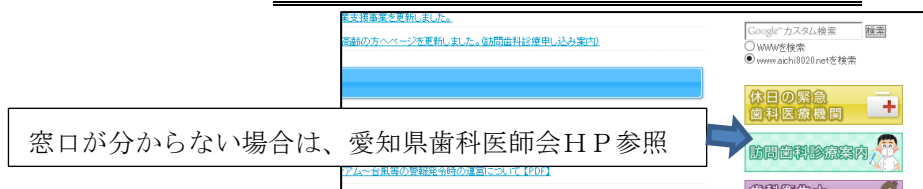
本人又は家族が口腔・嚥下機能についてチェックを行う。また、必要に応じ、ケア提供者が項目を読むなどサポートを行う。

4 使用後の対処方法

(1) ケア提供者用

ア 歯科治療等が必要な場合

かかりつけ歯科医等へ受診を促す。また、受診困難な場合は、在宅訪問での歯科診療を検討し、かかりつけ歯科医又は歯科医師会訪問歯科診療申込窓口と連携を図る。



イ 専門的口腔ケアが必要な場合

かかりつけ歯科医等と連携を図る。また、日常での、口腔清掃やお口の体操等本人や家族で行うことができるかを検討し、必要に応じ介護サービスの導入を検討する。

潰瘍については、必要に応じ受診を勧める。(Q&AのQ3参照)

ウ 食事や口腔ケアなど配慮が必要な場合

誤嚥させないための食事への配慮、丁寧な口腔清掃やお口の体操等本人や家族で行うことができるかを検討し、必要に応じ介護サービスの導入を検討する。

また、頻繁にある、改善が認められない、本人・家族で対応が難しい場合は、かかりつけ歯科医や嚥下障害対応機関に相談する。嚥下障害対応歯科医療機関については、歯科医師会訪問歯科診療申込窓口へ問い合わせる。

ただし、発熱（微熱も含む）や体重減少がある場合は、肺炎が疑われるため、早めに医療機関へ受診を勧める。

(2) 本人・家族用

別添リーフレット「拝啓 シニアの皆さまへ」「口から食べるを支援します」を活用し、定期歯科健診の啓発や歯科治療等必要な連携の検討を行う。

リーフレットの必要な方は、瀬戸保健所健康支援課歯科担当まで御連絡下さい。また、愛知県健康福祉部保健医療局健康対策課HPの「歯の健康」→「歯科保健リーフレット集」からダウンロードできます。

<http://www.pref.aichi.jp/soshiki/kenkotaisaku/0000034561.html>

ご質問をいただきました事項等をまとめましたので参考にしてください。

Q & A

Q 1、口腔観察は、必要ですか？

A 1、口腔観察ができれば一番良いですが、なかなか口の中を見せて頂く事は難しいと思います。「お口のチェック」を利用しながら、具体的にどこが問題かを確認するために口の中を見せて頂く事に繋がります。また、認知症の方など訴えることのできない方などは、口腔観察又は、歯科との連携をお勧めします。

Q 2、必ず入れ歯は、必要ですか？

A 2、入れ歯は、食べ物を咀嚼すること以外にも、発音、顔貌、口の周りの筋肉や舌の位置の保持に必要です。また、転倒や認知症の予防につながります。

しかし、長期に入れ歯を使用していない方が再び使用することは、大変なことです。入れ歯を使用している方は、定期的に歯科受診をし、継続的に使用することをお勧めします。(使用が難しい場合もあります)

Q 3、(歯肉や舌の)潰瘍の訴えがあったがどうしたら良いですか？

A 3、潰瘍といっても、口内炎から癌までいろいろな物があります。小さな口内炎などは1週間ぐらいで治ってしまう場合もありますが、ひどい場合は、痛みで食事が取れないなど低栄養に繋がることもあります。また、癌などは、命に関わりますので、口腔外科または歯科医院への受診をお勧めします。

Q 4、『食後にがらがら声になる』とは、どういうことですか？また、対処方法は？

A 4、声は気管の入り口にある声帯から発せられ、咽頭を經由して口や鼻に抜けていきます。その際に、特に口では舌や唇を用いて、さまざまな音に加工しています。つまり、しゃべることと食べることはほぼ同じ器官を使って行われています。

痰がからんだようながら声になった場合には、のどにうまく飲み込むことができなかった食物や唾液がたまっていることがあります。

食事の時は、

- ①一口量を少なくする。
- ②一口につき2～3回嚥下する。
- ③違う形態の食品を交互に食べる。

など有効です。専門機関にご相談ください。

嚥下障害対応歯科医療機関については、[歯科医師会訪問歯科診療申込窓口](#)へお問合せ下さい。

小さなさじ
1杯分(20ml)
が食べやすい量



Q5、詰め物がとれるなど歯科的な問題がある利用者の方が、「お口のチェック」を行い「大丈夫」となってしまったがどうしたらいいですか？

A5、「食事をおいしく食べられる」ことを目的に作成しています。歯科的な問題がある方が「大丈夫」となった場合、利用者の方が問題を自覚している時は、歯科治療等を勧め、自覚していない時は、定期歯科健診をお勧めください。

作成に御協力いただいた方

瀬戸歯科医師会

尾張旭市歯科医師会

愛豊歯科医師会

愛知県立大学看護学部長

瀬戸介護事業連絡協議会居宅支援部会

尾張旭市介護サービス事業者連絡会介護支援専門部会

豊明市南部地域包括支援センター

日進市西部地域包括支援センター

長久手市社会福祉協議会地域包括支援センター

東郷町地域包括支援センター

百瀬由美子

斉藤恵津子

光坂美紀

阿波ちあき

齋藤寛子

深谷美砂子

早川智香子

「おいしく食べようお口のチェック」に関するご質問やリーフレットのご要望、またその他ご質問がありましたら、下記までご連絡ください。

お問合せ先

愛知県瀬戸保健所 健康支援課地域保健グループ 歯科保健担当

電話0561-82-2157

作成日 平成30年3月

