

さんの口腔機能向上シート

実施日 年 月 日 記入者：

年齢 歳 ヶ月（男・女）

このシートは、介護支援専門員等の支援者が高齢者の口腔機能をチェックし、セルフケアの支援や歯科専門職に相談するためのツールです。

左の質問でチェックがついた項目は、右でさらに詳しくチェックしましょう。
裏面には今後の支援方針を立てるヒントがあります。是非活用してください。




チェックがついた項目は、さらに詳しく!!


項目	チェック項目	「はい」なら チェック☑
1 口腔乾燥	口の渴きが気になりますか	<input type="checkbox"/>
2 口腔不潔	歯磨きの回数は1日1回、 または0回ですか	<input type="checkbox"/>
	義歯を磨かない日はありますか	<input type="checkbox"/>
3 歯の状態	歯や歯茎に痛みがありますか	<input type="checkbox"/>
	義歯は合っていないと感じ ますか	<input type="checkbox"/>
4 舌口唇 運動機能	口の中から、食べこぼし がありますか	<input type="checkbox"/>
5 咀嚼機能	半年前に比べて、固い物が 噛みにくくなりましたか	<input type="checkbox"/>
6 嚥下機能	お茶や汁物でむせることが ありますか	<input type="checkbox"/>
7 医療	1年以上歯科受診をして いませんか	<input type="checkbox"/>

水分の摂取が不足していますか
(食事制限等なければ1日1.5Lの摂取が目安です)
 口が開いていることが多いですか
 日常的に飲んでいるお薬がありますか
※薬の副作用の場合もあります。
医師、薬剤師に相談してみましょう

口臭がありますか
(会話をしているのに気になりますか)
 歯磨き(義歯磨き)はどんな器具で、
どのように磨いていますか
具体的に ()

 歯や歯茎の痛みなど、自覚症状がある
場合は、歯科受診を勧めましょう

言葉がはっきりしないことがありますか
 口の動きが悪いせいで、思い通りに
しゃべれないことがありますか
 ぶくぶくうがいをした時に水がこぼれますか

どんな物が噛みにくくなりましたか
内容 ()
 痛い、噛み合せが悪い等の自覚がある場
場合は歯科受診を勧めましょう

どんな物でむせますか
内容 ()

歯や歯茎、義歯など口の中で気になる
ところがありますか
 最終受診日は、いつですか
()

表面でチェックのついた項目について、口腔機能の向上を図るため、口腔ケアや運動機能のトレーニングなどを進めましょう。

チェック1

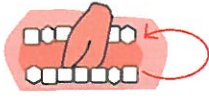
口腔乾燥が気になるときは？

▶ 唾液腺のマッサージ 出典：日本歯科医師会「オーラルフレイル予防のための口腔体操」

▶ 舌の運動・舌のストレッチ



口を閉じ、歯茎をなぞるように舌をぐるりと続けて回す



① 耳下腺マッサージ
10回ほど円を描くようにマッサージする。



② 顎下腺マッサージ
顎のラインの内側のくぼみ部分3~4か所を5回を目安に順に押していく。



③ 舌下腺マッサージ
顎の中心当たりの柔らかい部分に、両手親指を10回ほど、上方向にゆっくり押し当てる。

チェック2

口腔不潔が気になるときは？

▶ 口腔ケア指導、義歯の手入れ指導

- ▶ 食後の歯磨き、義歯磨きを勧める（難しい場合は、食後のお茶、うがいを勧める）
- ▶ 1日1回義歯を磨くよう勧める
- ▶ デンタルフロス、歯間ブラシ、舌ブラシを用いた口腔ケア指導



歯間ブラシ 舌ブラシ
デンタルフロス



義歯ブラシ
※義歯を傷つけるので歯磨き粉は使わない



チェック3

歯の状態が気になるときは？

❗ [チェック7](#)へ進みましょう。

チェック4

舌口唇運動機能が気になるときは？

- ▶ あいうべ体操、パタカラ体操
- ▶ 吹き戻しや吹き上げを使った口腔トレーニング
- ▶ 早口言葉
- ▶ 会話を楽しむ、歌う



- ▶ 機能的なうがい（右でぶくぶく、左でぶくぶく、上唇の中でぶくぶく、下唇の中でぶくぶく）
- ▶ 水が入ったコップやペットボトルにストローを入れてぶくぶくさせる
- ▶ ガラガラうがい（軟口蓋のトレーニング）



チェック5

咀嚼機能が気になるときは？

- ▶ 食事の内容を確認し、咀嚼と嚥下が可能であれば、ある程度歯ごたえのある物を勧める
- ▶ 食事の時よく噛む（一口30回程度）

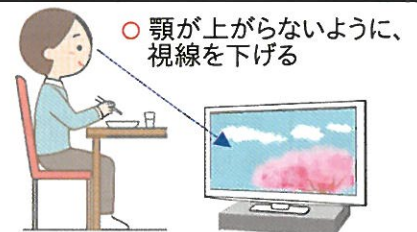


❗ 痛い、噛み合せが悪い等の自覚がある場合は？
[チェック7](#)へ進みましょう。

チェック6

嚥下機能が気になるときは？

- ▶ 発声練習
- ▶ パタカラ体操
- ▶ あいうべ体操
- ▶ 汁物にはとろみの使用を検討する
- ▶ 食事時の姿勢についてアドバイスする



○ 顎が上がらないように、視線を下げる
○ 両足底が床に付いている

チェック7

医療につなぐときは？

- ▶ 具体的な受診方法を確認する

かかりつけ医
()
電話番号
()