

お口, 弱っていませんか?

噛みにくい・
食べにくい
は
歯科医院で
相談できます

患者さんのための

オーラルフレイルと 口腔機能低下症の本

菊谷 武 著



オーラルフレイル・
口腔機能低下症の診療が
よりスムーズに!

① 患者さんが読んでわかる

オーラルフレイル・口腔機能低下症について、わかりやすく解説。
患者さんが読み、ご自身のお口の状態に気づけるよう、まとめました。

② 診療がよりスムーズに

本書と『チェアサイド オーラルフレイルの診かた』(左記の書籍)を結びつける、
「医療者用小冊子」を付けています

③ いろいろな場面で活用

本書のカバーと小冊子を取り外すと、患者さんがそのまま読める形になります。
待合室に置いたり、チェアサイドでの説明に使ったりと、ご活用ください。

医歯薬出版株式会社

1 章

お口, 弱っていませんか?

まず、右のページの表をご覧ください。これは、おもに口の環境や機能(口腔機能)に関するチェックリストです。最近、こうしたことを感じたり、あるいはすでに気になっていた、ということはありませんか？ まだまだ些細なものかもしれませんし、あるいは、すでに症状が大きくなり、お食事や日常生活に支障をきたしているという段階かもしれません。

まずは、ご自身の食事の場面などを振り返り、考えてみてください。もし、気になる項目があったら、解説のページをめくってみてください。あるいは、全部の項目を順に読んでみると、ご自身にこうした症状があったと気づかれるかもしれません。

これからご解説するのは口の機能、つまり「口腔機能」の低下についてです。こうした口腔機能の低下が、場合によっては全身の健康状態にも影響をします。しかし、口腔機能の低下は歯科医院で改善することができます。本書はそうした課題への「気づき」と「対応」に一步踏み出すための一冊です。

最近お口でこんなこと気になりませんか?

| | 症状 | 解説ページ |
|---|----------------------------------|-------|
| 1 | 歯磨きやうがいがうまくできない | 9 |
| 2 | お口がいつも乾いている, 唾液が出ない | 10 |
| 3 | 噛みくだく力が落ちている | 11 |
| 4 | 食べものが口のなかからこぼれる, 口のなかに食べものが残る | 12 |
| 5 | 舌でうまく送り込めない | 13 |
| 6 | うまく噛めない | 14 |
| 7 | うまく飲み込めない, ムセたり時間がかかる | 15 |

2章

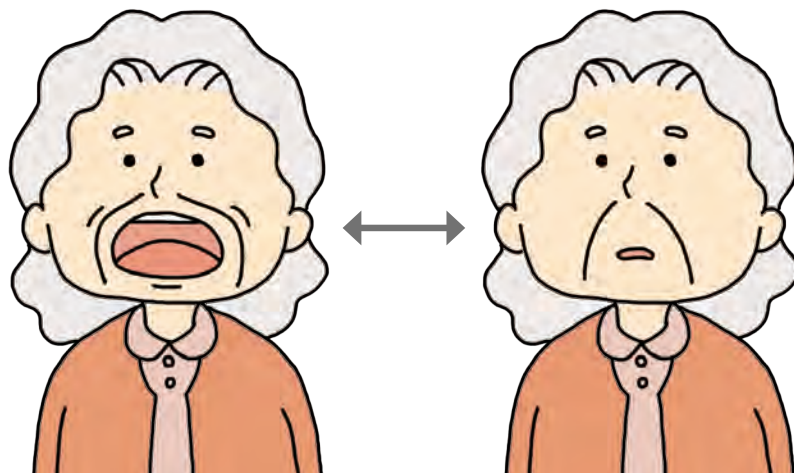
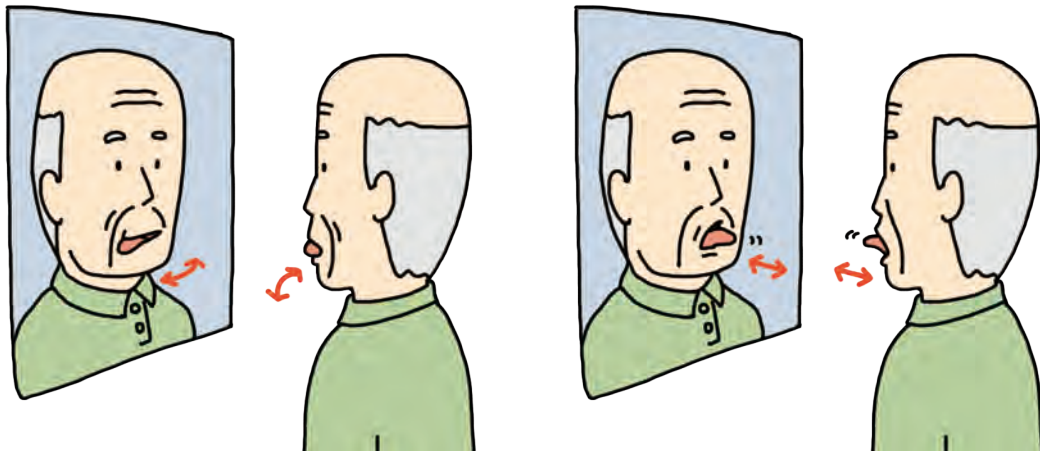
口の機能が弱るって……？ その仕組みと対応例

前の章では、「口腔機能」の低下について症状を提示しました。この章では、もう少し具体的に「お口が弱る」とはどういうことか、口のなかのどういう機能が落ちていて、そしてどうすれば機能が回復するのか、みていきます。

| 症状 | 落ちている機能 | 評価方法 | 解説ページ |
|-----------|----------|--------------------|-------|
| 口腔不潔 | 口を清潔にする力 | 舌の汚れをみる | 20 |
| 口腔乾燥 | 唾液を出す力 | 口腔粘膜の湿潤度をみる、唾液量をみる | 22 |
| 咬合力低下 | 噛みくだく力 | 咬合圧をみる、残っている歯の数をみる | 24 |
| 舌口唇運動機能低下 | 舌や唇の動き | 滑舌をみる | 26 |
| 低舌圧 | 舌の筋力 | 舌の強さをみる | 28 |
| 咀嚼機能低下 | 噛む力 | 噛む力をみる | 30 |
| 嚥下機能低下 | 飲み込む力 | 飲み込みに関する質問に答える | 32 |

本章では、弱った口に対してのトレーニング方法もご紹介していきますが、ご紹介するのはあくまでも一部です。実際にトレーニングを行う場合、歯科医師の先生にご相談して、メニューを組み立ててから実行します。

口腔機能を回復させるトレーニングの例



1章

2章

3章

4章

さあ!! 歯科医院で 検査をしてもらいましょう!!

ここまでご紹介してきた口の機能は、歯科医院で検査をすることにより、客観的な数字に置き換えることができます。いわゆる、検査値ですね。この検査値がある数字より下がったりすると、「口腔機能低下症」として、治療を受けることができます。適切な歯科治療やトレーニングによって、再び嚙む力や飲み込む力を取り戻し、さまざまな食べものを美味しく食べられる生活を取り戻せます。



これまで読んできた内容で、気になる項目がありましたら、ぜひとも歯科医院の歯科医師や歯科衛生士にご相談してみてください。

口腔機能低下症として治療ができます

3-1

フレイルってどんなこと？

テレビや雑誌などで「フレイル」という言葉を目にすることがあります。「フレイル」とは英語の frailty のことで、日本語でいうと「^{きよじゃく}虚弱」とか、「^{すいじゃく}衰弱」に当たります。まず、フレイルとはどのような状態のことをいうのでしょうか？

ヒトは、誰しも衰えます。歳を取れば力が出なくなったり、身体も動かしくなくなったりします。そして、そうした状態が重くなり、日常的な生活を営みにくくなると、他の人の力を借りなければならなくなります。そう、「要介護」という状態です。

「フレイル」はこうした「要介護」に至るまえの状態であり、「健常」である状態から少し身体の機能が下がった状態を指します。

