

摂食機能療法支援マニュアル

— 歯科医師は健康長寿のゲートキーパー —



一般社団法人 埼玉県歯科医師会

目 次

I. 導入編	～着眼点を持つ～	1
	口腔機能向上支援と摂食機能療法	
II. 評価編	～訓練の前・後で摂食機能を評価する～	2
	口腔機能評価と嚥下機能評価	
III. 対応編	～特別な器具や場所は必要ありません～	3
	「嚥みづらい」「むせやすい」「口が渴く」の訴えに対して	
IV. 発展編	～診療室から始まる訪問歯科診療～	5
	特別な器具は必要ない	
V. 理論編	～地域の歯科医師は口腔相の専門家になる～	6
付記.	摂食嚥下の専門医療機関リスト	7

I. 導入編 ～着眼点を持つ～

歯科診療をしているときに、患者さんの訴えを聞き逃さないようにしましょう

- 「入れ歯はしっかりしていますが、噛みづらいです。」
- 「最近むせやすくなって、咽の通りがよくありません。」
- 「口の渇きが気になります。」



口腔機能の向上支援の実施対象者です。

通院されている患者さんのシグナルを、見落とさないようにしましょう

- 足をひきずるような歩き方になっている。
→ 「2年前に、脳梗塞で倒れたんです。」
- 手の震えがある。
→ 「パーキンソン病の診断を受けています。」
- 先日、熱をだした。
→ 「肺炎でした。」



摂食機能療法の実施対象者です。

診療室で実施します

口腔機能向上支援は、「健康な人の健康を維持・増進する」。

摂食機能療法は、「要介護状態の重度化を予防する」を目的とします。

口腔機能向上支援

(病名はないけれど訴えがある)

これは二次予防事業です。

摂食機能療法

(脳梗塞、パーキンソン等の病名がある)

これは医療 (医療報酬有り) です。



実施手技 (内容) は同じです。

II. 評価編 ～訓練の前・後で摂食機能を評価する～

1) 歯科ユニットで摂食機能（口腔機能も含める）の評価をしてみましょう

- ブクブク嗽ができるか、できないか(Rinsing test)。→口腔機能（口唇、舌、頬）の評価になります・・・口腔機能の評価
- ガラガラ嗽ができるか、できないか(Gargling test)。→咽頭、軟口蓋の機能評価になります・・・・・・・・・・嚥下機能の評価

2) 数値的な評価をしてみましょう

- オーラルディアドコキネシス（口腔機能の巧緻性の評価）
10秒間に「パ」「タ」「カ」が何回発声できるか数える。
評価者はペンで患者の発声毎に点を打ち、点の数がその発声の回数となる。

パ（ 回/10秒）
タ（ 回/10秒）
カ（ 回/10秒）



- 反復唾液嚥下テスト（嚥下機能の評価）

30秒間に何回、生唾が飲めるか。

（ 回/30秒）

3回以上であれば正常

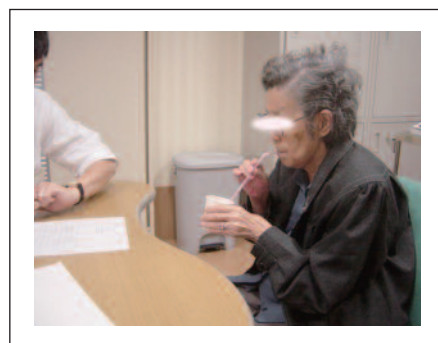
Key point：甲状軟骨がしっかり上下したか？



- ブローイング（口腔と嚥下の機能の総合評価）

コップの水をストローで吐き、ブクブクと泡立つ時間を測定する。

持続時間（ 秒）



Ⅲ. 対応編 ～特別な器具や場所は必要ありません～

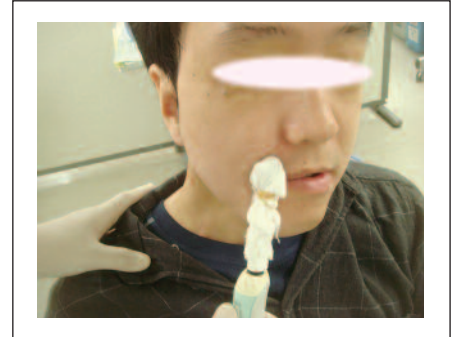
1) 「噛みづらいです」の訴えに対して

○口唇・頬のマッサージ

電動歯ブラシにガーゼを巻いて、振動刺激を、
後頸部、肩部、口輪筋、頬筋に与える。

- ・左右側それぞれ1分間持続したら、
15～30秒ほど休み、再開する。
- ・以上を1セットにして2クール行う。

Key point : 本人が気持ち良いという程度の圧力



○頬のストレッチ運動

口腔機能訓練用器具を使用して頬にストレッチ運動
を施す。

- ・「左右にゆっくり伸ばして縮めて」を行う。
- ・「伸ばしたまま上下にゆっくり」と動かす。
- ・「伸ばしたまま前後にゆっくり」と動かす。
- ・それぞれ10カウント数えながら行う。

以上を1セットにして2～3クール行う。



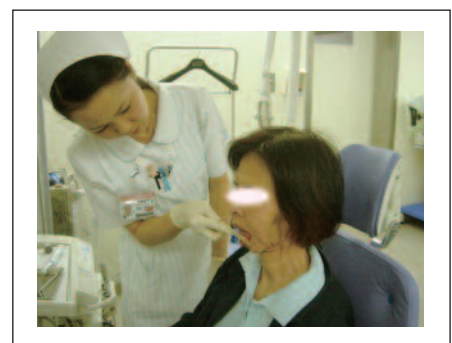
○舌の筋力強化運動

舌圧子を使用して舌の筋力強化を行う。

- ・前方から後方へ舌圧子を押し、本人は押し返す。
- ・上方から下方へ
- ・右方から左方へ
- ・左方から右方へ
- ・それぞれ10カウント数えながら行う。

以上を1セットにして2クール行う。

Key point : 木製の舌圧子が少ししなる程度の圧力で押す



2) 「口が渇きます」の訴えに対して

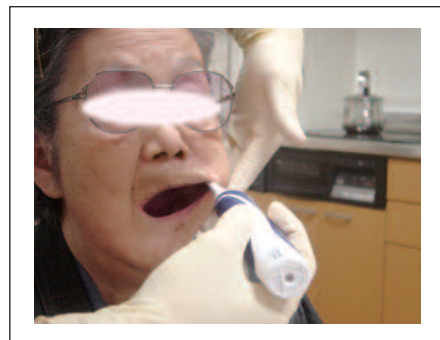
○振動刺激訓練

電動歯ブラシの振動を、歯や歯肉ではなく、頬の内面にゆっくりと上下にあてて行きます。

- ・左右側頬に各1分間
電動歯ブラシの振動を与える。

以上を1セットにして2クール行う。

Key point：ブラシの向きは粘膜を傷つけたり、不快でなければ外向きでも内向きでも可



○唾液腺マッサージ

掌、手指を使って以下の相当部を押したり、円を描くように摩ったりする。

- ・耳下腺相当部に円を描くように
 - ・顎下腺相当部を指で押すように
 - ・舌下腺相当部を指で押すように
- 本人が疲労せず、気持ちが良いと思える程度に実施する。(顎下腺、舌下腺は強く押さない)

Key point：各々、5回ぐらいずつ



3) 「むせやすい」の訴えに対して

○頭部挙上訓練 (咽頭部強化運動)

ユニットを水平位にして、対象者は頭部を挙げてつま先を見る。(腹筋を使って挙げるのではありません)

- ・頭部を挙上した状態を10～20秒間保つ。

以上を3～5回繰り返す。

- ・瞬時に「挙上して、戻して」を5～10回行う。

Key point：咽仏あたりに力を入れることを意識しながら



○最大開口訓練

口を最大限に開口する。

- ・最大開口状態を10秒間維持する。

以上を5～10回繰り返す。



IV. 発展編 ～診療室から始まる訪問歯科診療～

診療室に通っている最中から、患者さんに対して以下のような動機づけをします。

1. 口腔機能には、「食べる」「話す」「呼吸をする」「表情を作る」など、生活していく上で必要不可欠なものが備わっています。
2. こうして歯科診療室に通って来られるうちに（健康なうちから）、口腔機能の低下予防のために口腔機能訓練を日常生活に取り入れましょう。
3. 期せずして要介護状態になってしまった場合の高齢者の肺炎は、直接生命を脅かし、要介護高齢者の死因の1位になっています。肺炎の中には誤嚥性肺炎と呼ばれるものがあり、それには口腔ケアが最大の予防手段です。
4. 要介護状態になると、手足のリハビリテーションに気がいってしまいますが、口腔にもリハビリテーションがあります。
5. 通えなくなったときこそ、当院に連絡してください。訪問診療という手段がありますから。

訪問歯科診療の方針

1. 口腔ケア
2. 歯科治療
3. 摂食・嚥下リハビリテーション

歯科用ユニットで実施した摂食機能訓練（Ⅲ、対応編を参照）を、在宅にて車いすに座りながら、あるいはベッド上で実施します。



振動刺激訓練



頬のストレッチ運動

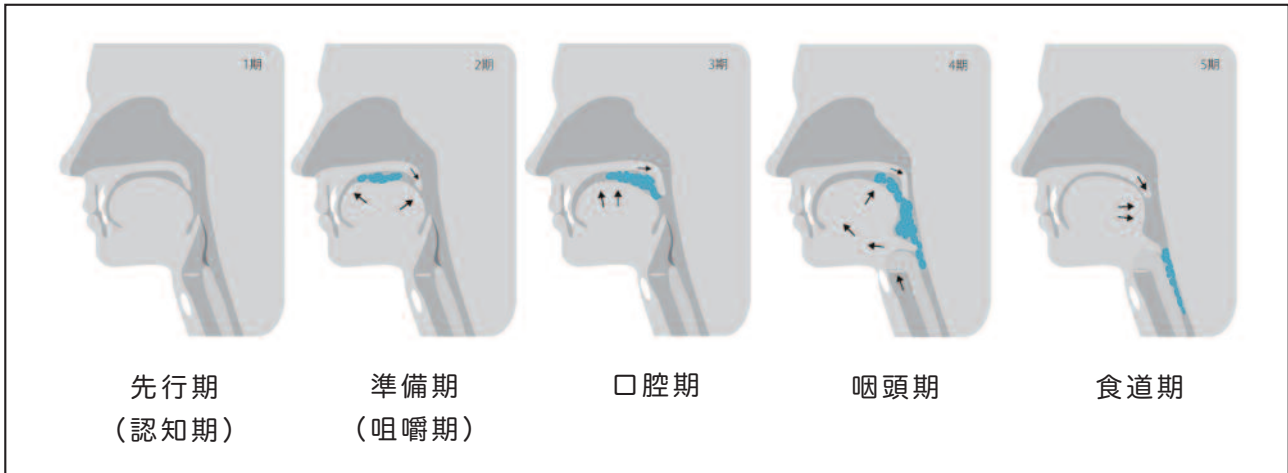


舌の筋力強化運動

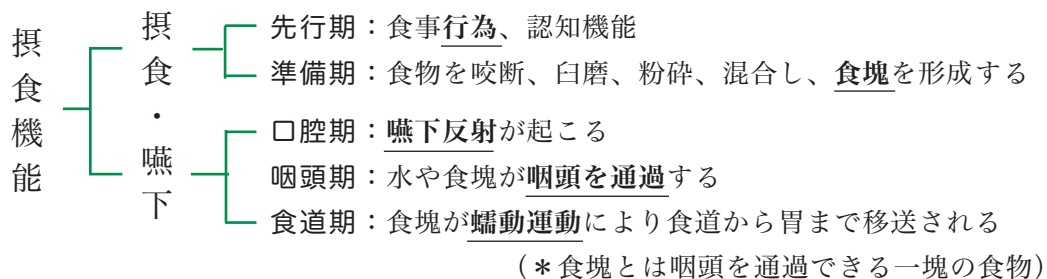
歯科医療従事者が実施する訪問歯科診療は、口腔ケアと歯科治療を施すことで、社会的責任は十分果たせていると思います。摂食・嚥下リハビリテーションという視点を導入するのであれば、「口腔相」の専門家としての責務追求を目指していただきたいと思います。

V. 理論編 ～地域の歯科医師は口腔相の専門家になる～

摂食・嚥下機能の5期を理解しましょう。
正しいアプローチは、正確な観察眼からです。



摂食・嚥下（摂食機能）とは



摂食・嚥下障害（摂食機能障害）とは

先行期障害：食事に介助が必要。ガツガツと頬張るように食べる。
準備期障害：よく噛まない（丸呑み）。よくこぼす。噛みづらい。味がしない。口が渇く。
口腔期障害：丸飲みしている。なかなか嚥下しない。食事に時間がかかる。むせやすい。
咽頭期障害：嘔声（ガラガラ声・咽頭部貯留）やむせが目立つ。発熱を起こしやすい。胃瘻管理。
食道期障害：逆流がある。嘔吐する。夜間によくむせる。

維持期（療養生活を送っている時期）においては、摂食機能障害の大半は口腔相障害

集中治療室で治療しているような時期（急性期）では、6～8割の患者さんが誤嚥をしています（咽頭期障害）。しかし、回復期から維持期に至る頃には、誤嚥は7%程になり自然治癒していきます。それでも「よく噛めない」「むせやすい」といった訴え（口腔相障害）は依然として残ります。

したがって地域の歯科医療従事者は、III章で紹介した摂食機能強化運動を継続的に施してください。いつまでも患者さんが歯科診療室に通えるということは、健康が維持できている証拠です。

健康長寿のゲートキーパーとしての役割を担っていただきたいと思います。

付 記： 摂食・嚥下評価の可能な病院歯科 (50音順)

- ・ 顕正会蓮田病院 (歯科口腔外科)

住所：〒349-0131 蓮田市根金1662-1

電話：048-766-8111

- ・ 埼玉医科大学歯科口腔外科

住所：〒350-0495 入間郡毛呂山町毛呂本郷38

電話：049-276-1307 (外来)

- ・ 大生水野クリニック (大生病院外来部門)

住所：〒350-1317 狭山市水野49

電話：04-2957-0501

- ・ 特定(医) 社団堀ノ内病院 (歯科口腔外科)

住所：〒352-0023 新座市堀ノ内2-9-31

電話：048(481)5168

- ・ 防衛医科大学校歯科口腔外科

住所：〒359-8513 埼玉県所沢市並木3-2

電話：04-2995-1511 (代表)

- ・ 明海大学歯学部附属明海大学病院

(障害者・地域医療連携センター)

住所：〒350-0283 坂戸市けやき台1-1

電話：049(279)2733

- ・ 埼玉県歯科医師会口腔保健センター

住所：〒330-0075 さいたま市浦和区針ヶ谷4-2-65

彩の国すこやかプラザ4F

電話：048(835)3210

—平成26年4月30日現在—

編集委員

日本大学歯学部 摂食機能療法学講座教授 (第 I 章～第 V 章 執筆担当)	植田 耕一郎
埼玉県歯科医師会 地域保健部部長	深井 稜博
埼玉県歯科医師会 地域保健部副部長	三木 昭代
埼玉県歯科医師会 地域保健部員	白根 雅之
埼玉県歯科医師会 地域保健部員	内田 博
埼玉県病院歯科連絡協議会 (医療法人尚寿会 大生病院 歯科口腔外科部長)	阪口 英夫
埼玉県摂食・嚥下研究会 専務理事	大渡 廣信
埼玉県摂食・嚥下研究会 理事	中里 義博

発行日 平成 25 年 6 月 30 日
(平成 26 年 4 月 一部改訂)

発行者 一般社団法人 埼玉県歯科医師会
〒330-0075 さいたま市浦和区針ヶ谷4-2-65
TEL 048 (829) 2323 FAX 048 (829) 2376