

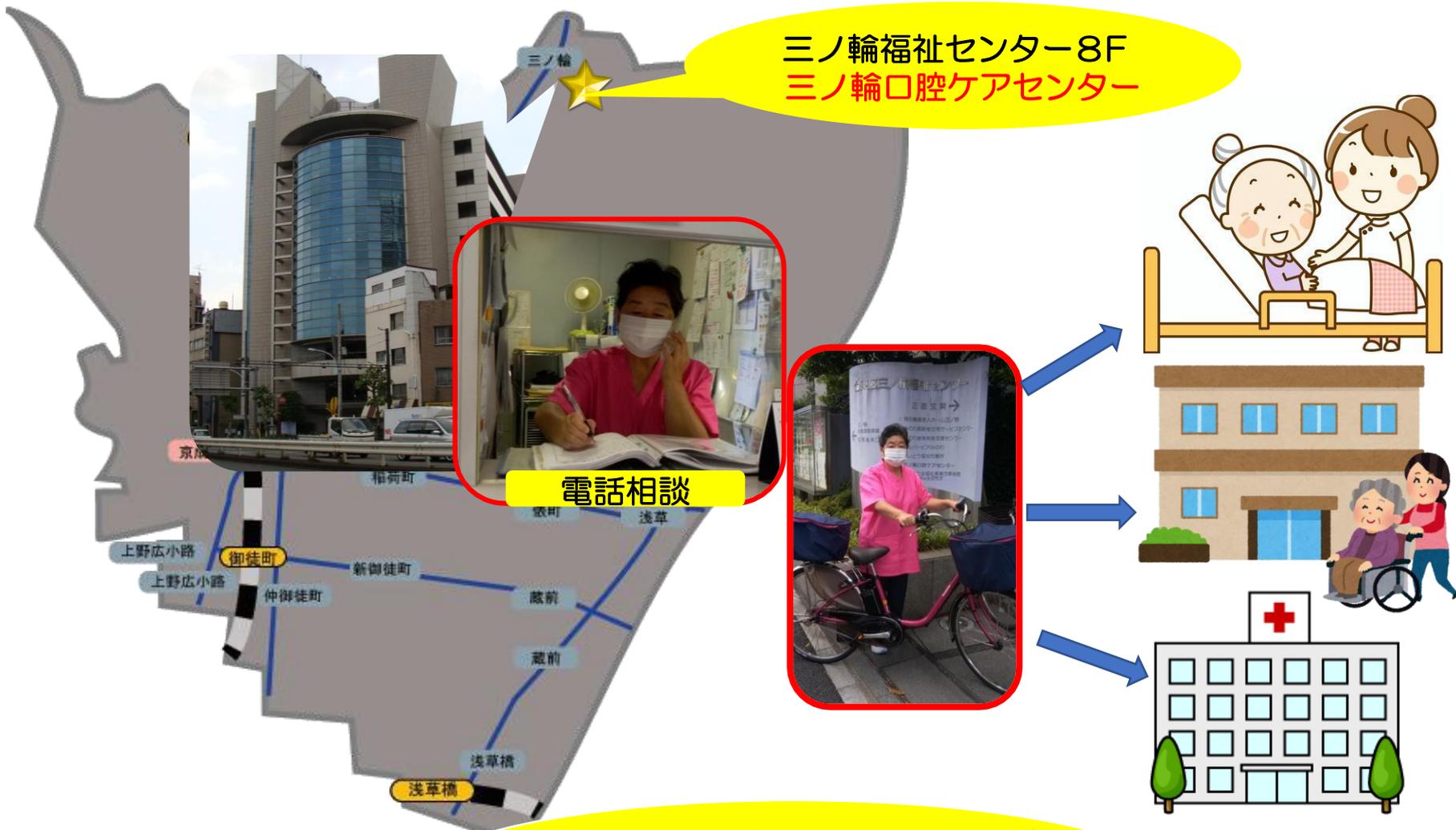
# マスクの下のお口がピンチ



2022.12.5

三ノ輪口腔ケアセンター  
歯科衛生士 清水けい子

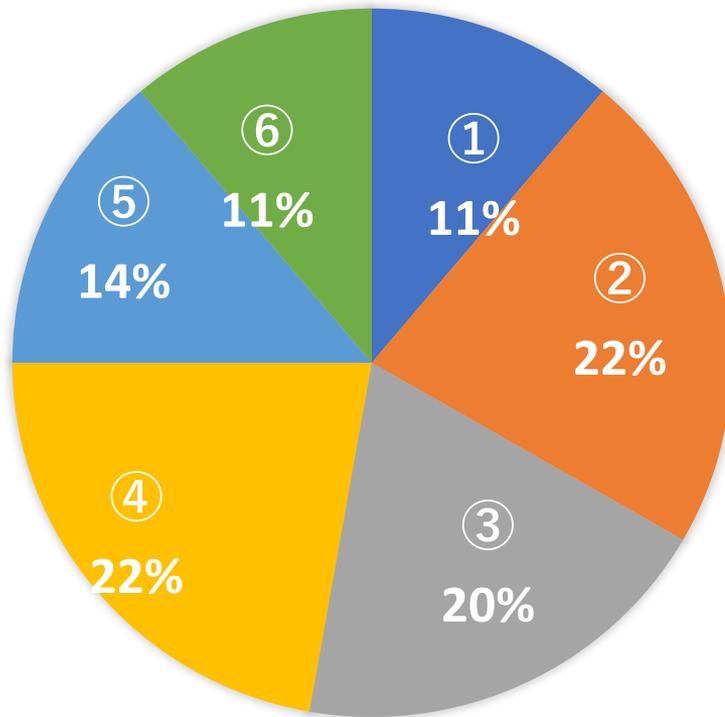
# 三ノ輪口腔ケアセンターの紹介



# 本日の内容

- マスク生活によるお口の問題点を考えてみましょう
  - アンケートの中から
  - 質問から

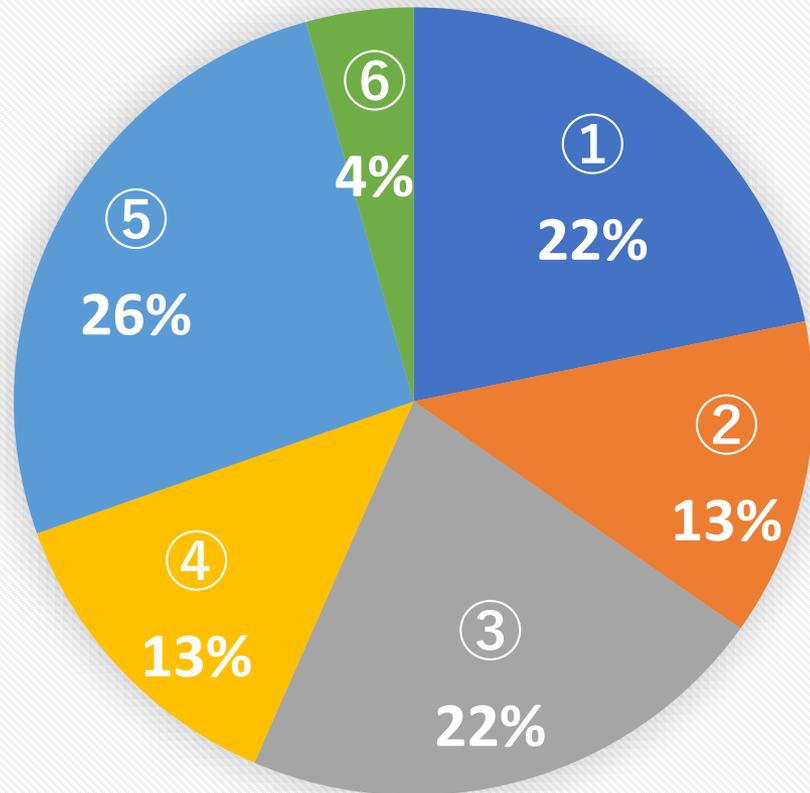
# アンケート1 (口腔ケアについて知りたい、興味ある項目)



- ① コロナ禍における利用者のお口の管理の仕方
- ② 食べられない・飲み込めない要因
- ③ 体重減少と口腔機能低下の(オーラルフレイル)関係性
- ④ お口の健康と全身疾患との関係
- ⑤ かかりつけ歯科の利用の仕方
- ⑥ 訪問歯科でできる治療
- ⑦ その他

# アンケート2

(利用者の口腔に関することでの悩み事、心配事)

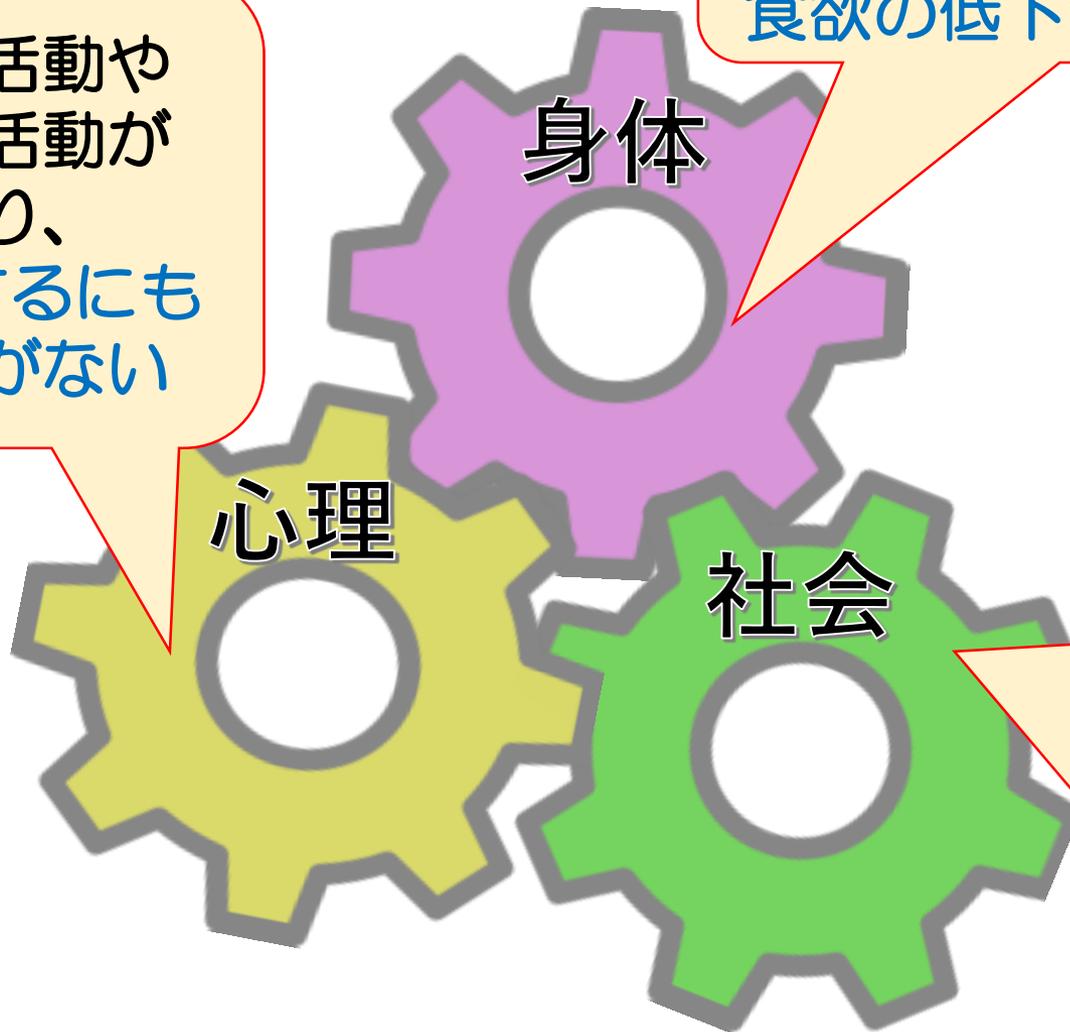


- ① 滑舌が悪くなっている
- ② マスク越しでも口臭がする
- ③ 固いものが食べにくくなるなど  
食事に偏りがある
- ④ 薬がうまく飲み込めなくなっている
- ⑤ ここ2~3年歯科受診をしていない
- ⑥ その他  
(加齢によるものか痩せてきたためか、  
使っている義歯が合わなくなっている)

# コロナ禍で・・・

身体活動や  
社会活動が  
減り、  
何をするにも  
気力がない

外出自粛による身体  
活動の低下  
食欲の低下や体力が落ちる



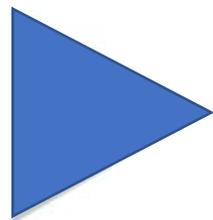
地域や団体  
での活動が  
減り、人と  
のつながり  
が減少し、  
引きこもり  
やすくなる

高齢者の命を守る行動(自粛)が  
健康寿命を短くする場合も考えられる・・・

# マスク生活で オーラルフレイルになっている！



たるみのない顔



フェイスラインの  
くずれ

ほうれい線

口角の下がり

# 口の働き



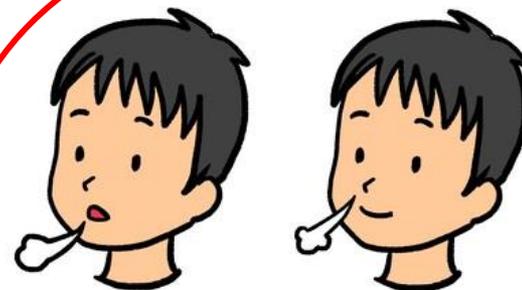
食べる



会話・発声



感情



呼吸

口呼吸



表情を気にしな  
くなった

# 鼻呼吸と口呼吸の違い

## 【鼻呼吸】

> {呼吸効率} >

## 【口呼吸】

- ◆暖かさと湿気を帯びて肺に送られる
- ◆ホコリや花粉、細菌、ウイルス等を鼻腔でろ過する
- ◆脳の熱をクールダウンする
- ◆副鼻腔で一酸化窒素(NO)を産生する

- ◆冷たく、湿気のない空気が咽頭や喉頭の粘膜を刺激し痛める
- ◆異物をブロックするリンパ節自体が痛めつけられ、免疫機能が低下する
- ◆酸素の吸収量が減る
- ◆脳の温度を調節できず、運動能力、計算能力、集中力などが低下する

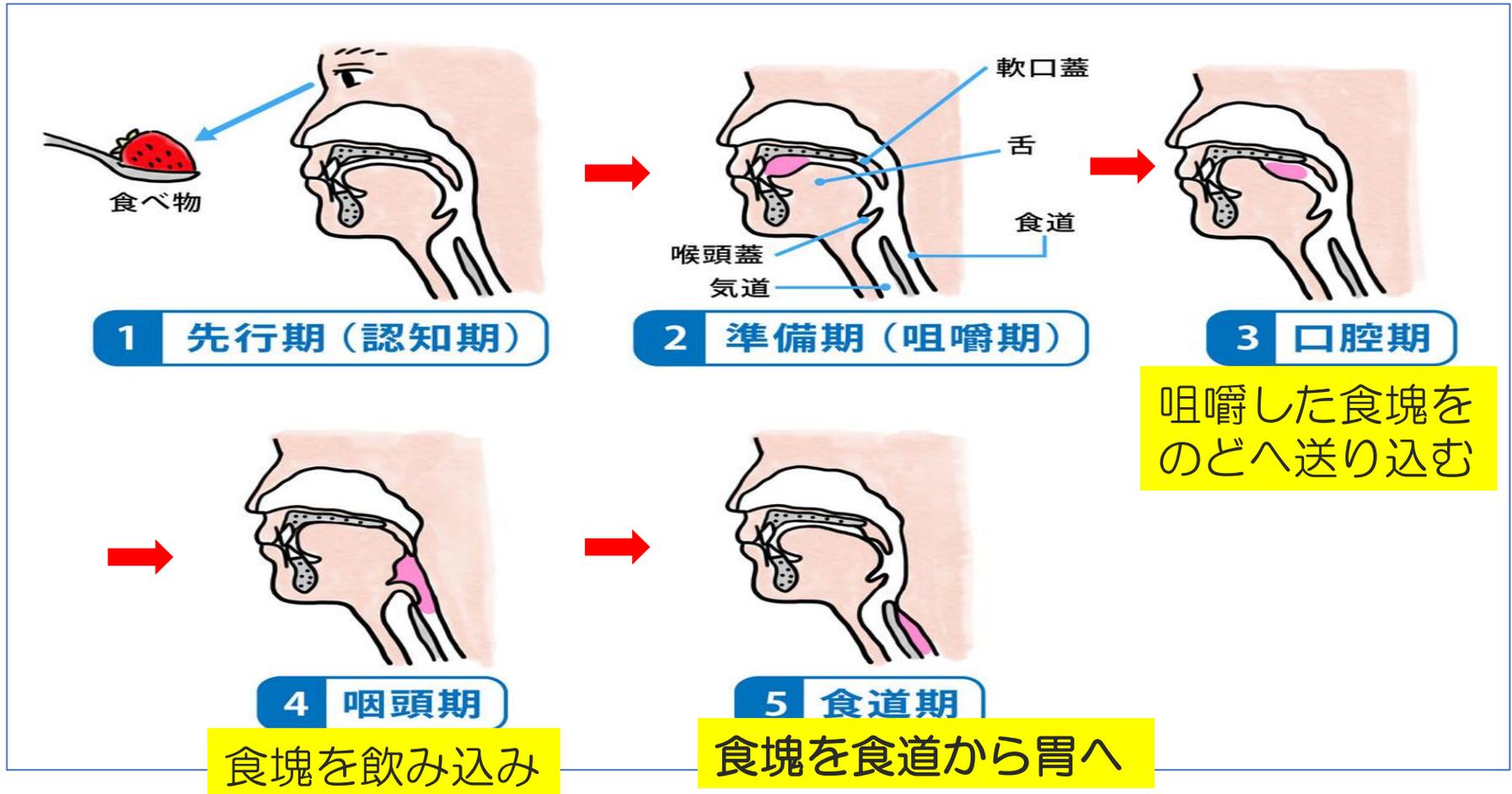
入れ歯が擦れて  
痛い！

しゃべりづらい

筋力低下  
口の渇きに気づ  
かない⇒脱水症



# 食べること・飲み込むこと (摂食・咀嚼・嚥下)



# 噛むこと飲み込むことに必要な器官

1. 歯(は)
2. 筋肉  
唇  
舌  
頬  
喉
3. 唾液



# 唾液は命の水

1日1~1.5ℓ

粘膜保護

飲み込みやすい塊にする

歯の表面を強化

食べ物の消化

ぜっかせん  
舌下腺

がっかせん  
顎下腺

じかせん  
耳下腺

食べ物を洗い流す

細菌と戦う

大唾液腺：耳下腺、舌下腺、顎下腺（小唾液腺は口の中全体に分布）

入れ歯が歯ぐきにあたって痛い！

入れ歯がゆるい・動く・落ちてくる

歯が痛い！  
グラグラする歯がある！

固いものが食べにくい

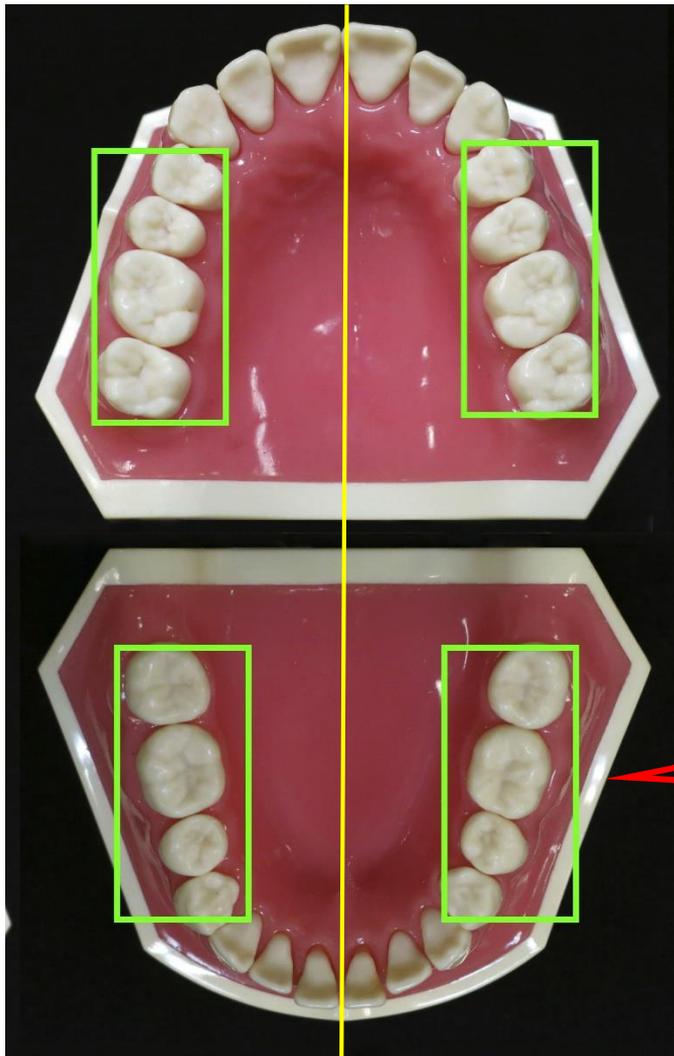
食事中  
食べこぼし・むせることがある



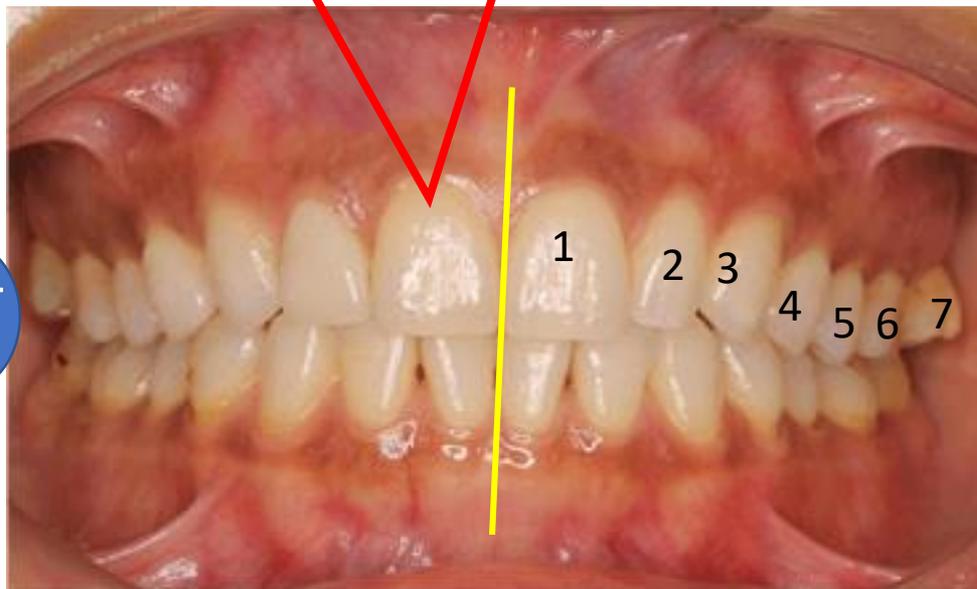
# 歯の形と役割

永久歯=28~32本

前歯=噛みきる



右



左

奥歯=すりつぶす

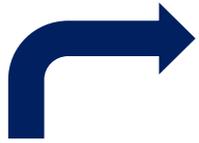


# 口が不具合になると・・・

口の不調を放置



噛めない



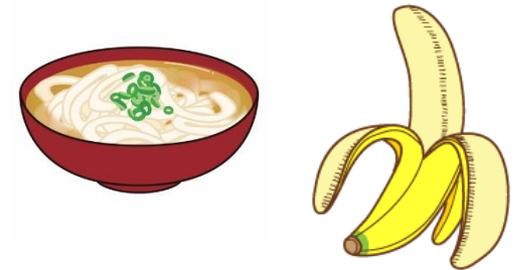
噛む機能の  
低下



食欲の低下

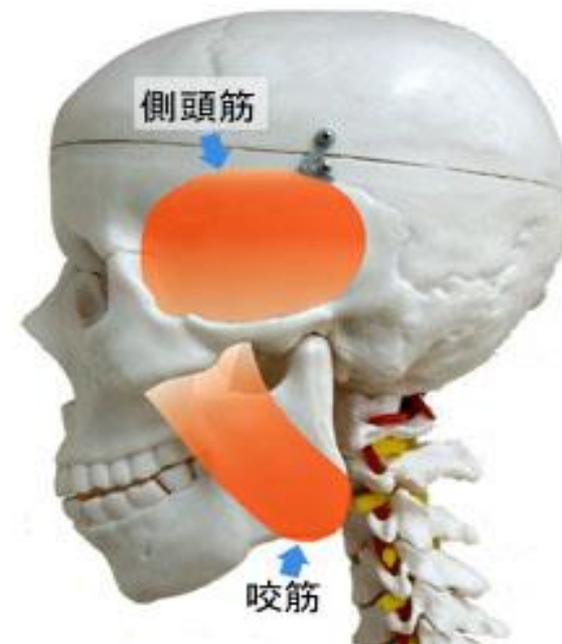


柔らかい  
食べ物



# 噛む力（咀嚼力）

\* 噛む力は、  
咬筋・側頭筋等のお口周りの筋肉と、  
首周りの筋肉を使います。



◎試してみよう！

\*動きを感じてみよう！

- ①こめかみに指の腹をあて、噛んでみましょう。
- ②こめかみから指の腹を下あごのまでおろし、奥歯で噛みしめてみましょう。

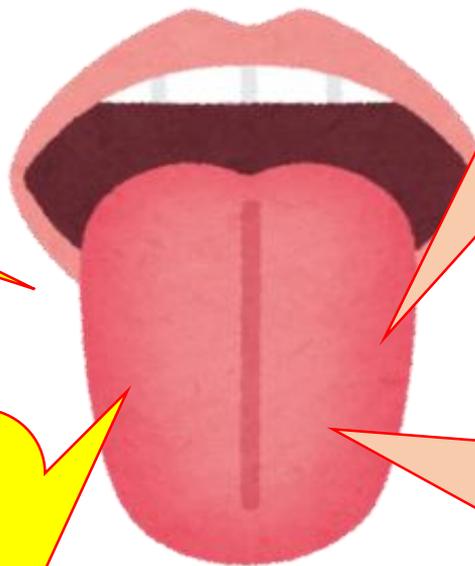
# 舌のはたらき

5つの味を  
感じる

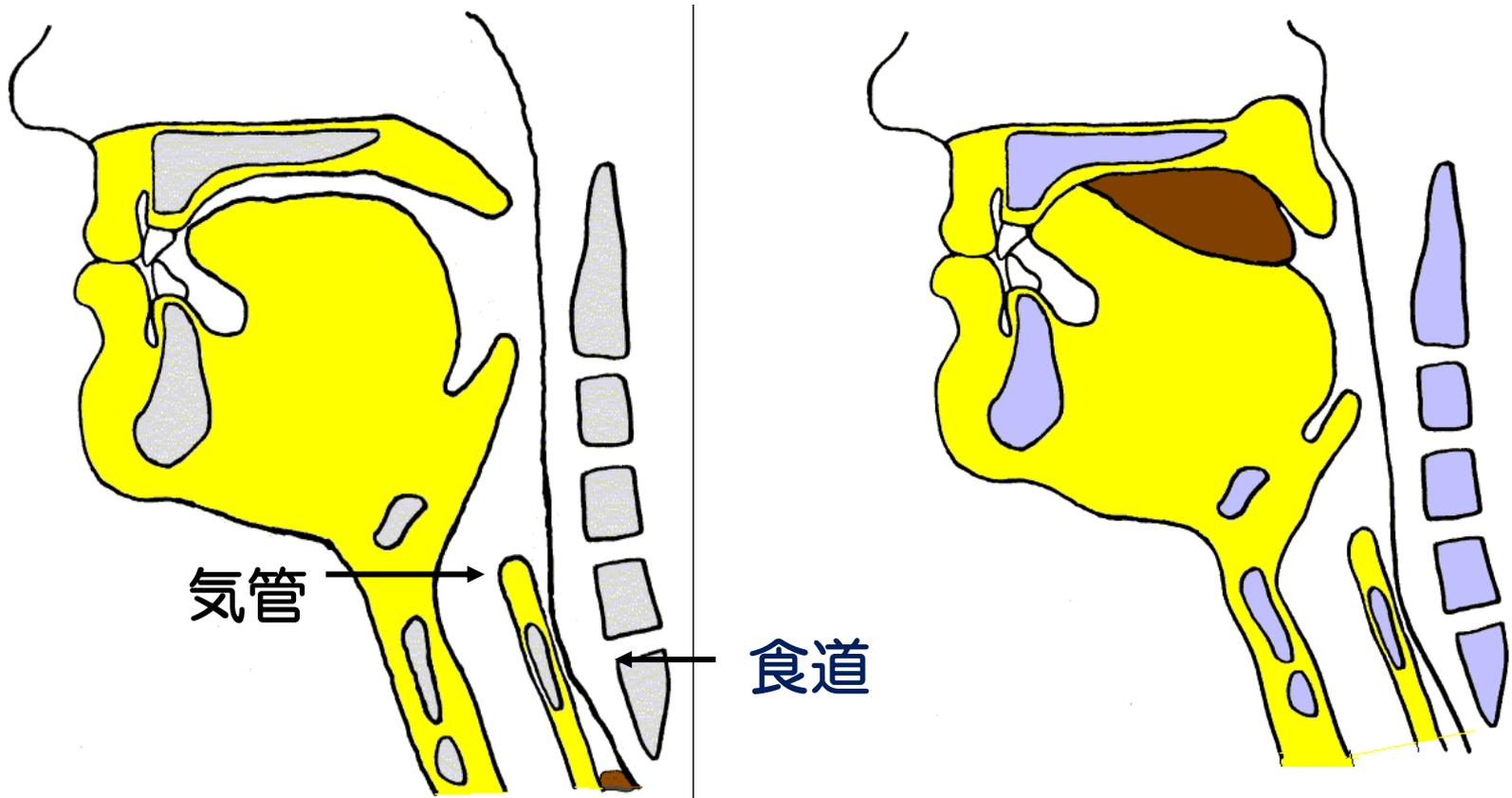
噛んで食べ物  
まとめる

はっきり発音  
する

飲み込む



# 飲み込みの仕組み



正常な飲み込み

食物の一部が気管  
に流入しています

**誤嚥**

ここで、質問です！

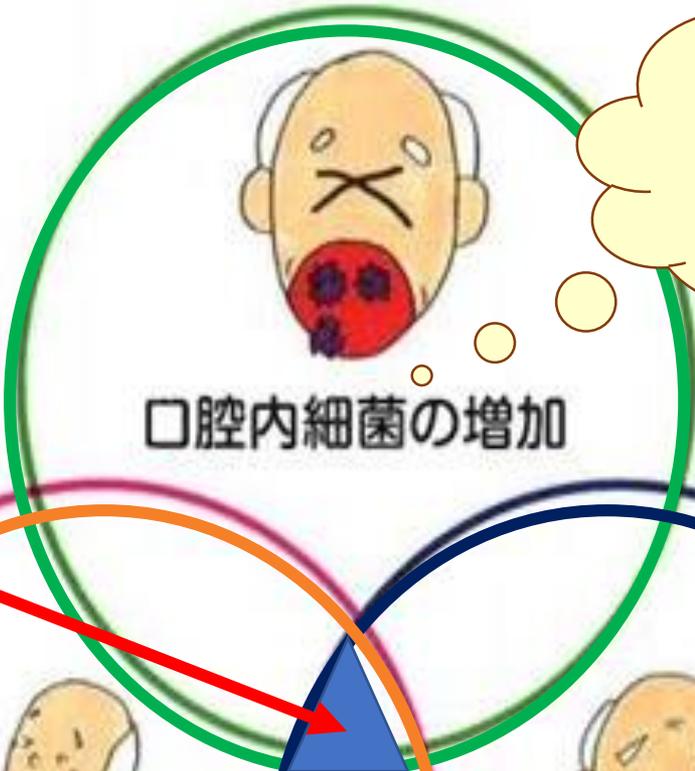
\*誤嚥性肺炎は死亡原因の第5位ですが、一番多いとされる原因菌は？

①肺炎球菌

②口や咽頭にいる常在菌

③インフルエンザ菌

# 誤嚥性肺炎



口腔内細菌の増加

うがい  
歯磨き  
舌清掃  
入れ歯の清掃

むせ

咳反射



食べ物や唾液  
の誤嚥



身体の抵抗力  
の低下

バランスの  
よい食事

誤嚥性肺炎に注意しましょう



歯みがきが面倒

舌の筋力低下

口臭

むし歯・歯周病の悪化

ここで質問です！

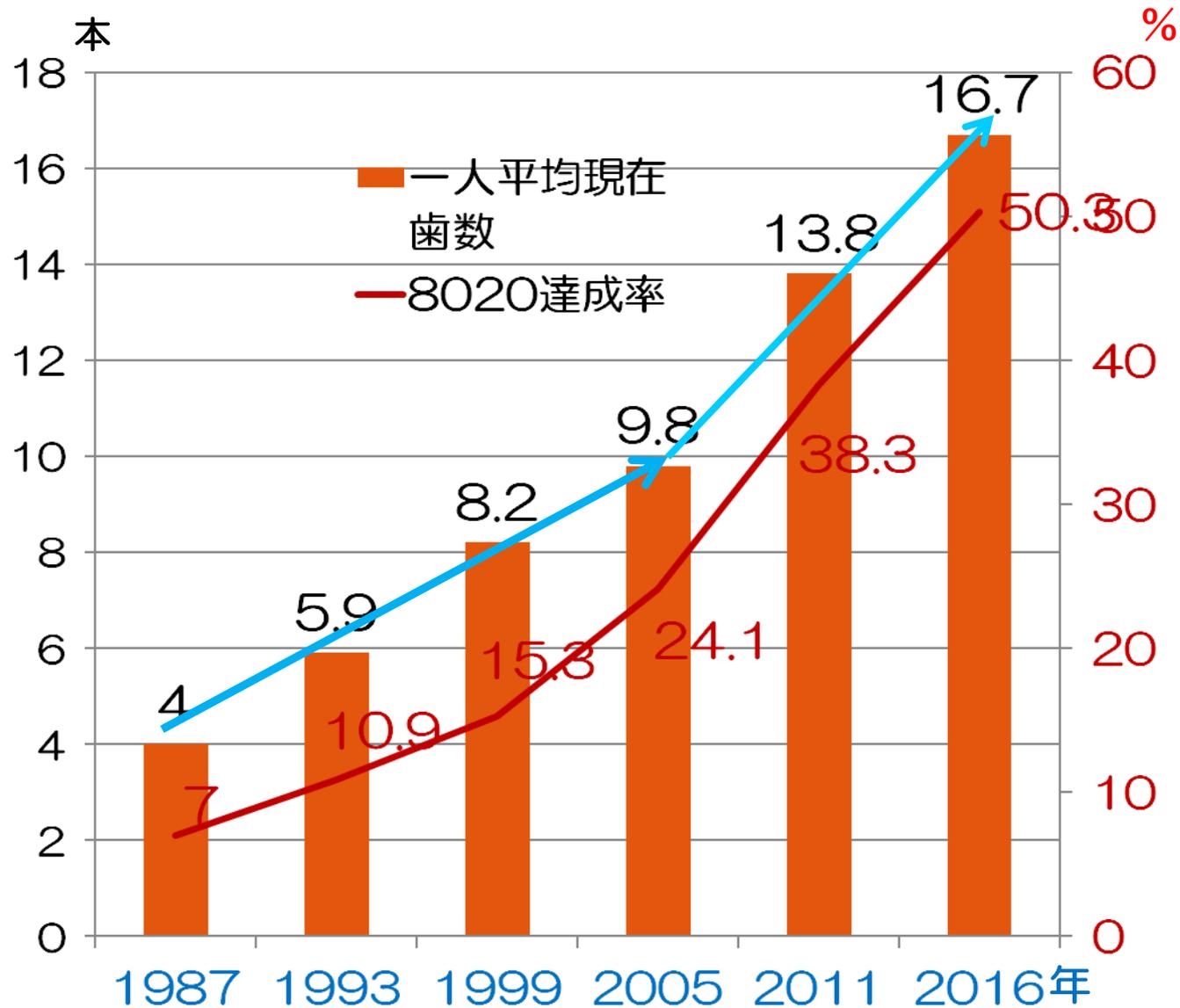
\*平成元年に始まった8020運動は当初達成率8%でしたが、今は？

① 15%

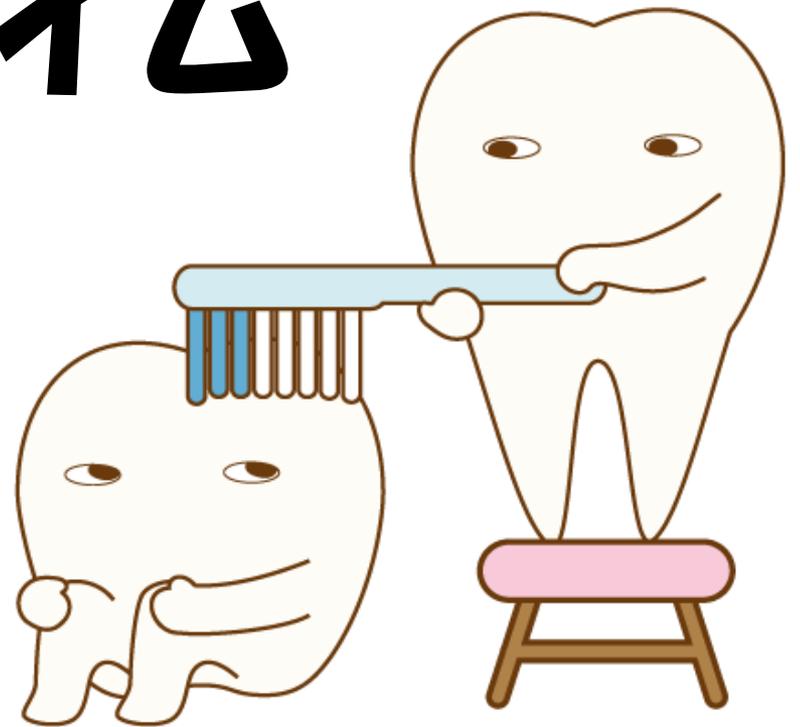
② 35%

③ 50%

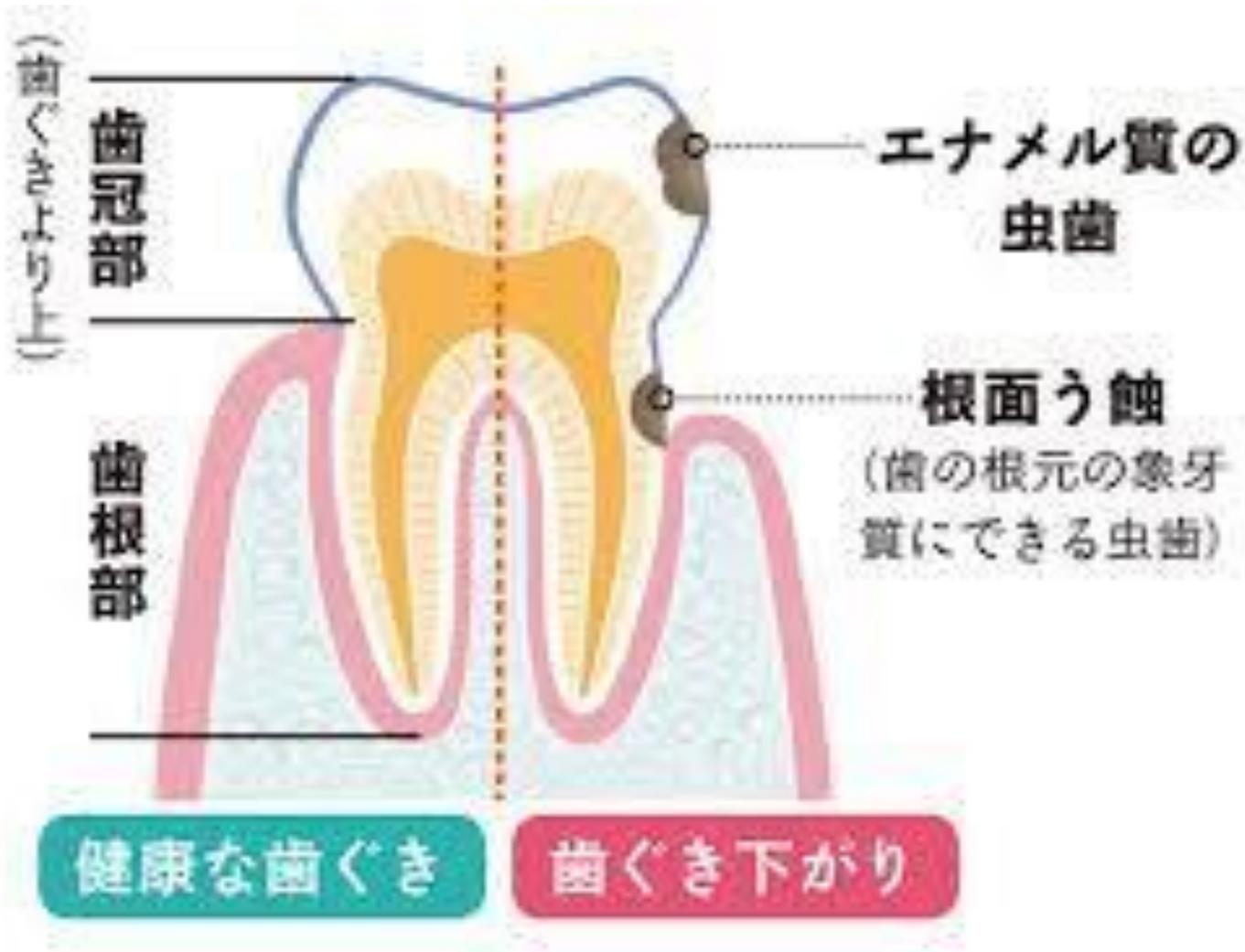
# 8020達成者の推移



# 質問タイム



# 根面むし歯に気を付けよう！



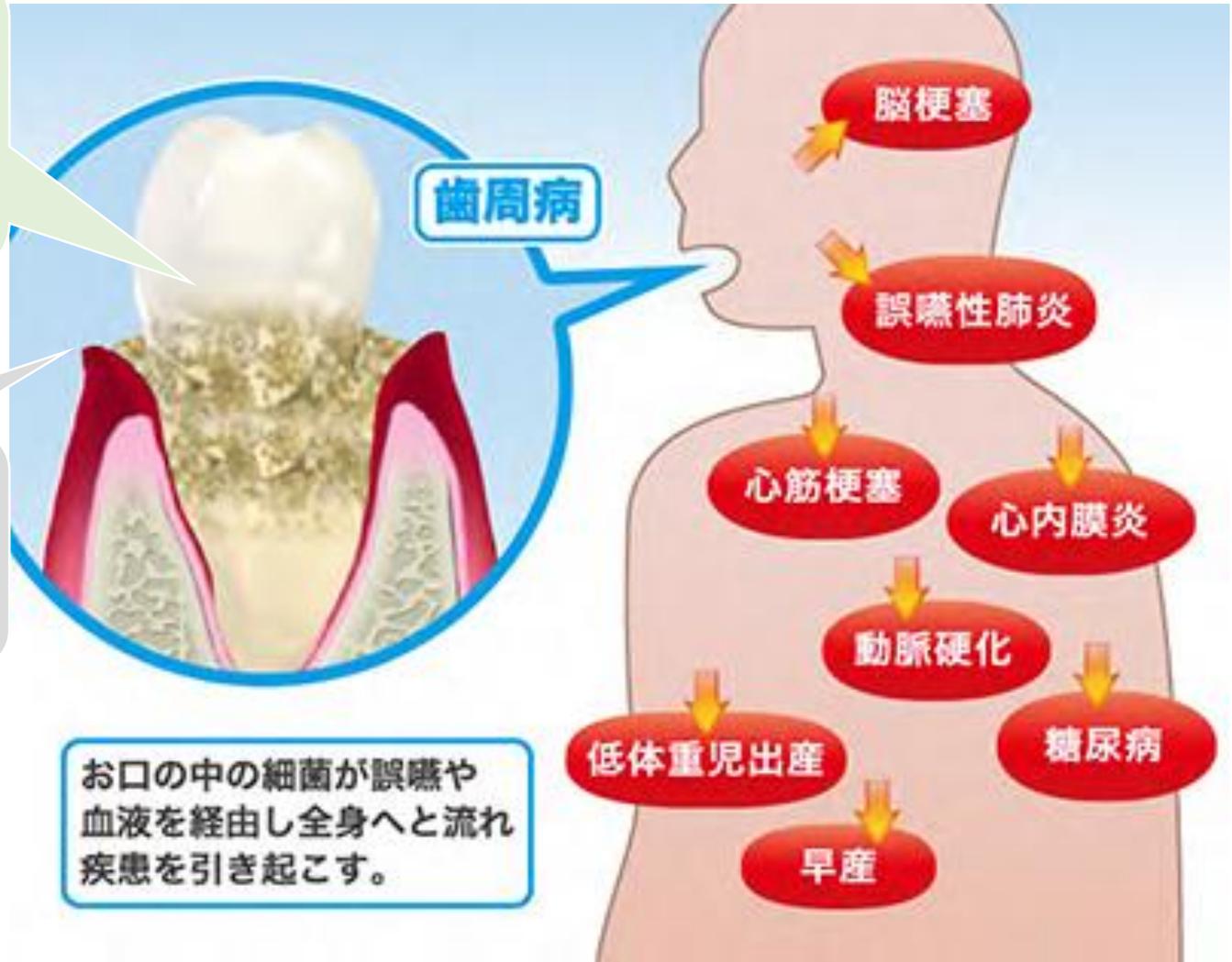
# 歯周病と全身疾患との関係

## 口腔内環境

歯石・歯並び  
不適切な治療  
歯ぎしり  
口呼吸

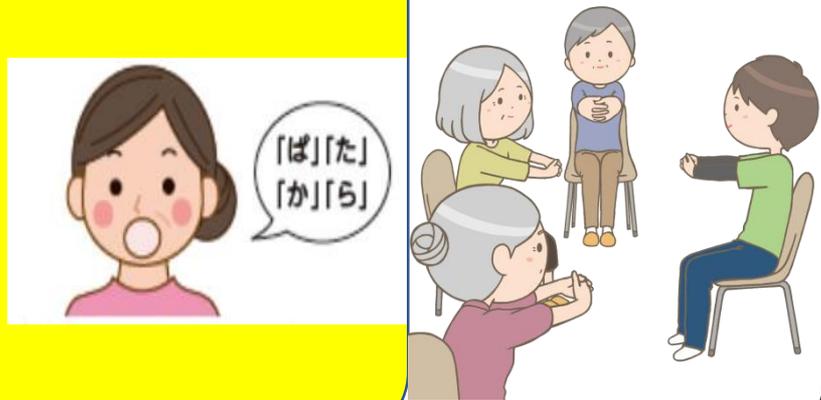
## 全身的因子

喫煙・ストレス  
食習慣



# お口が元気であるためには・・

口の体操・適度な運動



定期的な口の健康管理の上で、

かかりつけ  
歯科医を  
持ちましょう

定期的に健診を



自分に合った活動を見つけてみましょう

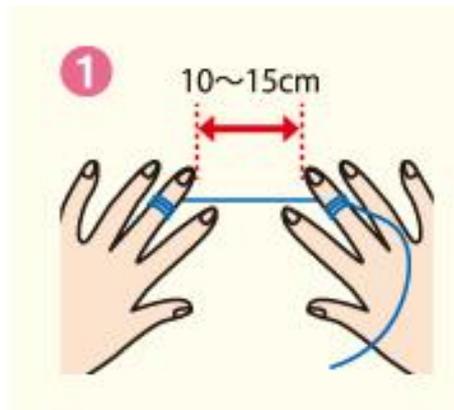


会話・発声

よく噛んで、バランスの  
良い食事、食べたら、歯磨き！



# フロスの使い方





①



②



③



フロスの使い方

# 口腔アセスメント事業のご案内



三ノ輪口腔ケアセンターと居宅介護支援事業所とが連携して、サービス利用者に対して、三ノ輪口腔ケアセンターの歯科衛生士が口腔アセスメント（お口の中のチェック）を無料で実施。

## 【対象者】

定期的な歯科受診のない利用者

例：治療のみで終了している方

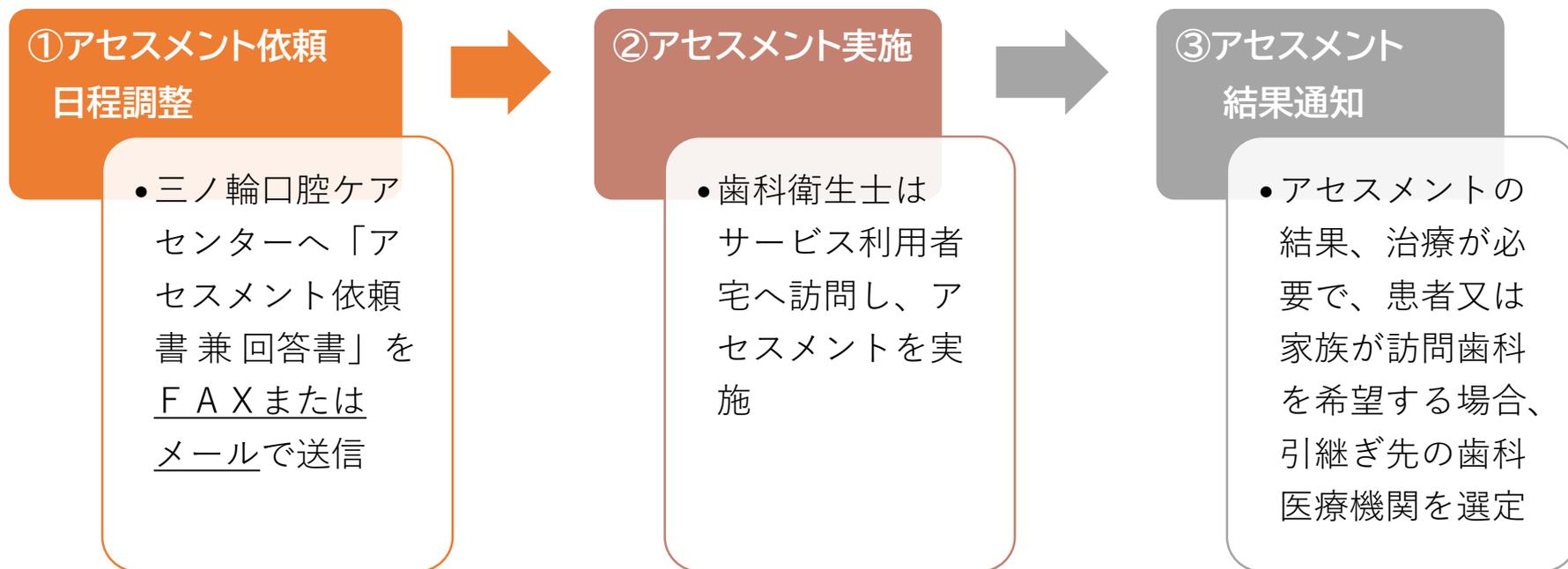
ここ2～3年歯科受診、歯科健診していない方

口の中の状態をしばらく確認していない方



※緊急性を伴う場合（歯が痛いのですぐに診てもらいたいなど）は、歯科クリニックを受診してください。

# 口腔アセスメントの流れ



## 実績(令和4年4月～9月)

アセスメントを案内した人数：38名

アセスメントを実施した人数：10名

(拒否した人数：28名)

歯科受診の必要性があった人数：6名

# 口腔アセスメント拒否の理由

- ・ 不具合を感じたときに受診しているから：6名
- ・ 口腔内に問題を感じていないため：6名
- ・ 新型コロナウイルス感染症拡大防止のため：2名
- ・ その他：8名

## 【課題】

定期的な受診や口腔ケアの重要性について、患者等が認識できていない



台東区にお住まいの皆さまへ



—このようなことはありませんか—

- 口臭がある
- 歯磨きがうまくできない
- 舌に汚れがある
- 口の渇きがある
- ぐらぐらしている歯がある
- 食べ物をうまく噛めない
- 飲み込みに時間がかかる
- 食事の時むせたり、せきこんだりする
- 今までに肺炎になったことがある
- 入れ歯が痛い 入れ歯がゆるい



実際にはこのようなアンケートを使って、ケアマネジャーの皆さまから利用者の方に口腔アセスメントをご案内いただきます。

1つでも当てはまる

早めに対

お名前

(※アセスメントに同意していただ

## 三ノ輪口腔ケアセンター

(台東区三ノ輪 1-27-11 三ノ輪福祉センター 8階)

☎03-5603-2235

(月・火・木・土 午前10時～午後5時)

※ご相談や口腔アセスメントは無料ですので、  
お気軽にお電話ください。

ご清聴ありがとうございました。

