

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
(会話をしている時に気になりますか)

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場所はありますか

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

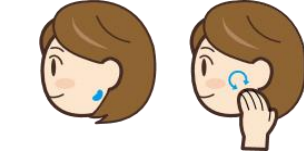
口腔乾燥が気になるときは？

▶ 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



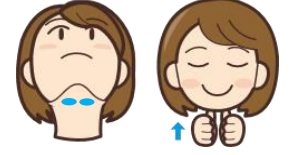
口を閉じ、歯茎をなぞるように舌をぐるりと続けて回す



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

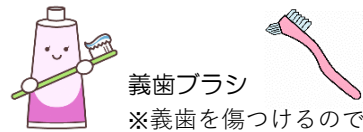


③舌下腺マッサージ
顎の中心当たりの柔らかい部分に、両手親指を10回ほど、上方向にゆっくり押し当てる

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

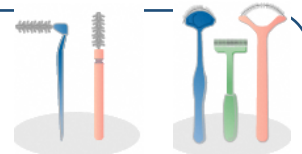


義歯ブラシ
※義歯を傷つけるので歯磨き粉は使わない

▶ 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

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)



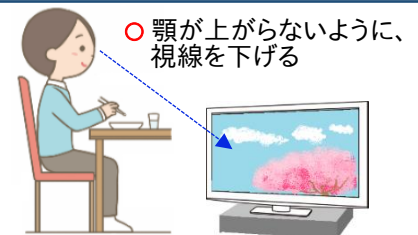
❗ 痛い、噛み合せが悪い等の自覚がある場合は？

[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

医療につながるときは？

▶ 具体的な受診方法を確認する

かかりつけ歯科医

()

電話番号

()