

こんにちは!

村立東海病院



身近に潜んでいます! 「口腔機能低下症」

「口腔機能低下症」ってなに?

口腔機能低下症とは、口腔機能(食べる、話すなど)がわずかに低下した状態(「オーラルフレイル」と「口腔機能障害」との間にある疾病です。聞き慣れない言葉ですが右表のように、身近な症状として現れます。この状態のうち歯科医院を受診すれば、悪化させずに現状を維持するか、健康な状態に近づけられる可能性が高くなります。

なぜ注意が必要なの?

口腔機能が低下すると、「食べる」ことに支障を来すようになり、栄養のバランスが悪くなったり、ちょっとしたもので喉に詰まらせたりします。

また、口唇を閉じずにいつも開けた状態(「お口ポカーン」)でいるお子さんは、特に注意が必要です。舌の筋力や口を閉じる力が弱いため口呼吸になっている

どんな治療を行うの?

歯科医院では、まずブラッシングや歯石除去等で口腔内の衛生状態を良好に保つようにします。併せて、歯の治療により適切にかむことができるようにします。口腔の乾燥は、水分補給、内服薬の確認、唾液腺マッサージの指導を行い、口唇や舌の運動機能の低下には、「あいうべー」体操(下図参照)や吹き戻し(ピロピロ笛・巻き笛)を使うことで筋力を付けていきます。このように「口腔内を清潔に保つこと」と「口腔機能の回復すること」の2種類を組み合わせた治療が大切です。

あなたは大丈夫?
下の質問事項を確認してください!



質問事項	回答欄	
硬いものが食べにくくなった	はい	いいえ
汁物を飲むときにむせるようになった	はい	いいえ
口の中が乾くようになった	はい	いいえ
薬が飲み込みにくくなった	はい	いいえ
滑舌が悪くなった	はい	いいえ
食事をするのに時間がかかるようになった	はい	いいえ
食べこぼしをするようになった	はい	いいえ
食後、口の中に食べ物が残るようになった	はい	いいえ

状態ですが、これは、口腔機能低下症の予備軍と言われています。高齢期になってからではなく、子どもの頃から口腔機能を向上させるよう努めていないと、若いうちに機能の低下が起きてしまいます。

口呼吸を抑制! 「あいうべー」体操

目標は1日10セット

大きな口で「あ」「い」「う」「べー」と発音しながら、最後に舌を出します。
舌筋(舌の形を整え、運動を行わせるための筋肉)を鍛え、口呼吸を抑制します。

-
- ①「あー」と口を大きく開く
 - ②「いー」と口を大きく横に広げる
 - ③「うー」と口を強く前に突き出す
 - ④「べー」と舌を突き出して下に伸ばす

口腔機能低下症は、患者さんやその家族が「日常生活の中でこの疾病に、どのように向き合っていくか」ということが重要です。



【問い合わせ】村立東海病院(☎282-2188)、福祉総務課地域医療担当(☎287-0848)