

# 平成 28 年度「歯・口腔からのアプローチによる認知症の人の QOL 向上事業」 ～PDCA サイクルを意識した歯科保健事業の展開～

## 事業概要

### 1 背景・目的

認知症の人は、口腔内の問題を自ら訴えることは少なく、日常的に介護を行っている家族や介護者でさえもその変化に気がつくことが困難である。また、中等度以上の認知症の人は歯科外来の受診に困難をきたすことが多く、適切な時期に効果的な歯科専門職の介入が行えず、歯の喪失や歯周病、またその結果として肺炎につながるリスクが高い。そこで、認知症の人へ早期から口腔ケア・義歯調整等を実施できる歯科医師・歯科衛生士を育成し、さらには、介護保険施設等の職員の口腔管理に対する意識・技術を向上させることで、食の楽しみや職員とのコミュニケーションを通じて、QOLの改善を目指す。

本事業の成果を報告書としてまとめ、県下における認知症の人に対する歯科口腔保健ならびに歯科医療のあり方について検討する。

### 2 実施主体

兵庫県歯科医師会

### 3 協力機関

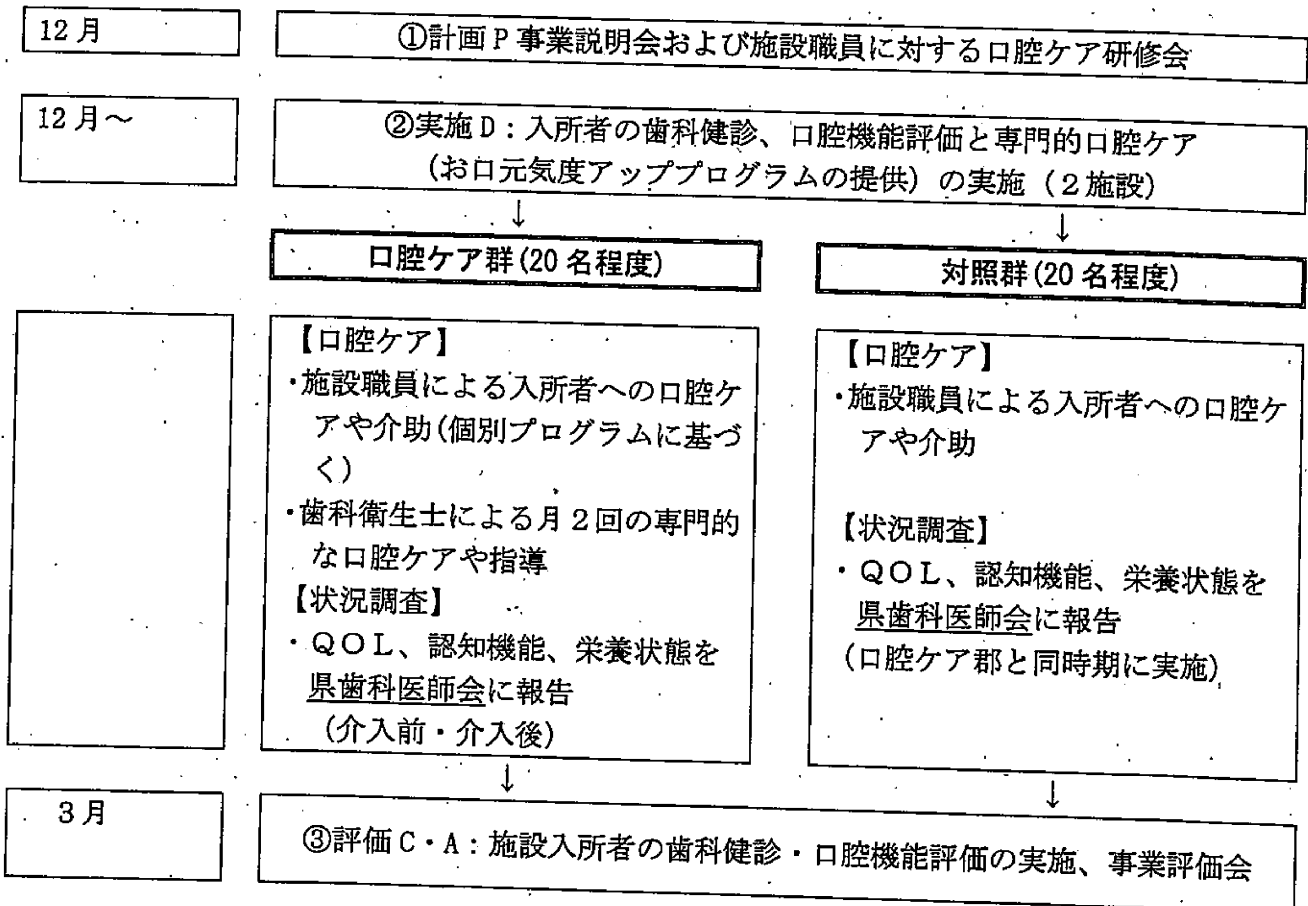
郡市区歯科医師会、兵庫県歯科衛生士会・支部

### 4 事業内容

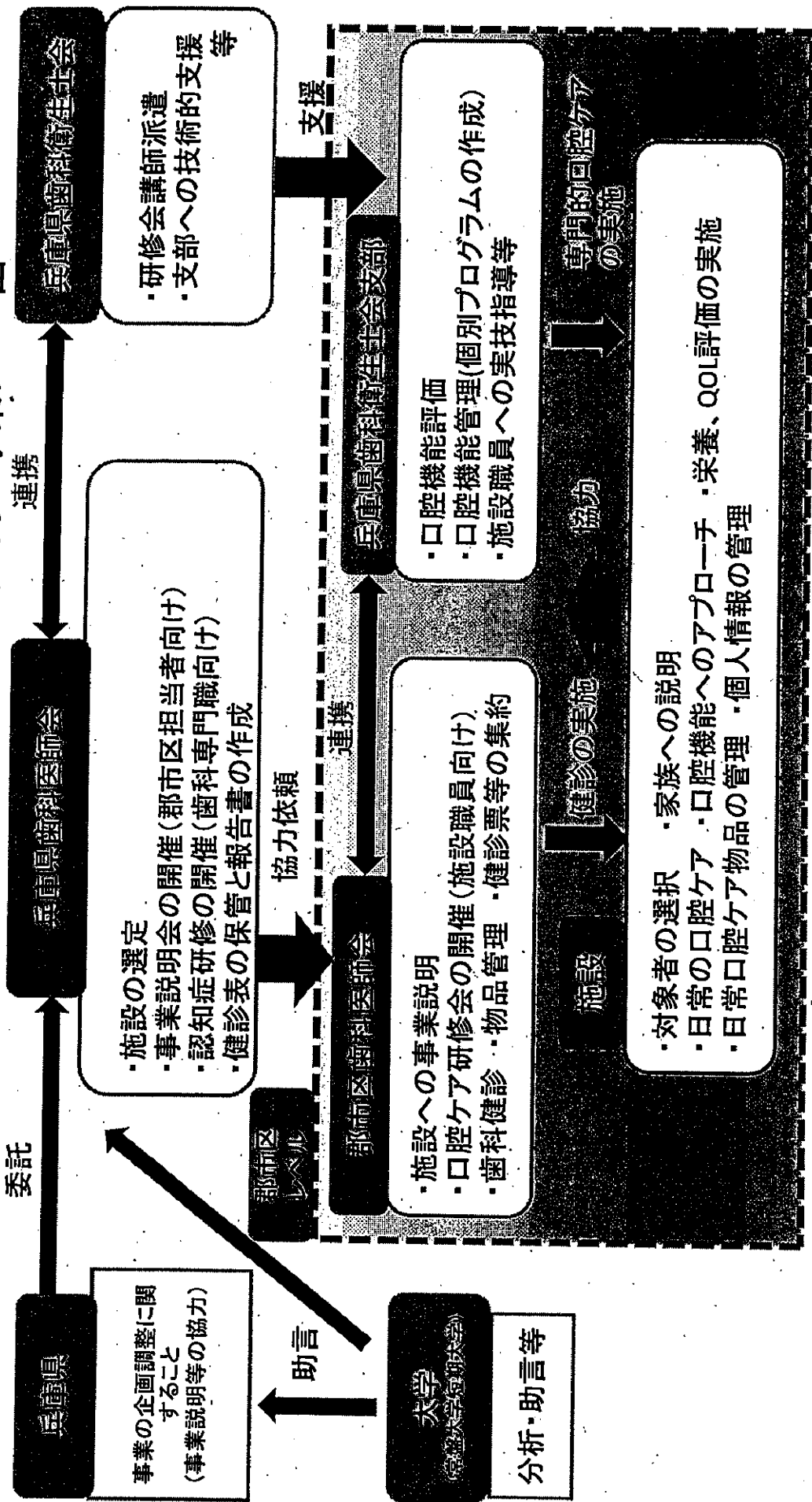
#### (1) 主な事業

- ①郡市区歯科医師会および施設に対する事業説明会
- ②施設職員に対する口腔ケア研修会
- ③入所者の歯科健診および入所者への専門的口腔ケア(個別プログラムの提供含む)
- ④報告書(中間報告)の作成

#### (2) 事業枠組み (専門的口腔ケア介入期間：3ヶ月)



# 歯・口腔からのアプローチによる認知症の人のQOL向上事業フロー図



【様式2】歯科衛生士による口腔機能評価および評価に基づく「認知症高齢者のお口元気度アップ(口腔機能向上)プログラム」の作成基準について

実施日 平成 年 月 日	時期: 初回・3ヶ月後・6ヶ月後	要介護度: 介護度
氏名	生年月日: M・T・S 年 月 日	

※口腔機能評価結果が「5点」「0点」であったカテゴリについて口腔機能向上プログラムを提案

No	検査カテゴリ	検査項目	評価基準	項目	点数	提供プログラム	プログラム内容
I	唾液・潤湿度検査	唾液・潤湿度検査 (ムーンカス)※一番最初に実施	25mm以上 20mm以上25mm未満 20mm未満		10 5 0	咀嚼機能の向上 (だ液を出してうるおいコース)	○だ液腺マッサージ ○舌の体操(口の中を舌であちこちさわってみる)
		口臭の有無 (口腔乾燥)	なし 少しあり あり		10 5 0		
II	口のまわり筋力検査	口唇の力(キマダはりができるか)	正常にできる(明瞭に聞こえる) 時間がかかる 動かない		10 5 0	口腔周囲筋の活用 (よくかむためのリハビリコース)	○かむ体操 ○ぐちびる・ほほの体操(舌まわし、からうがいがいい)※重要! ○1日に3名以上の人と話すこと ○カラオケなどの口腔周囲筋を動かす楽しい方法の提案
		頬の膨らまし	左右ともに上手に膨らますことができる やや不十分 不十分		10 5 0		
III	舌の運動	反復唾液嚥下テスト(RSST) 30秒間	3回以上 1回以上～3回未満 1回未満		10 5 0	嚥下機能向上 (こっくんコース)	○頭部挙上訓練(空嚥下)空気をこっくんと飲み込む ○舌と口元の体操(あつかんべー、にらめっこ) ○唇に触れ、上下の唇をつまむ ○スポンジブラシで舌を押さえる ○肩・首の体操(顔をあげる、肩をおろす) ○あばら骨などで体操(腹式呼吸)
		舌の運動	ほぼ完全な動きが見られる 不十分であるが、動きは見られる ほとんど動かない なし		10 5 0 0		
IV	舌の汚れ	食物残渣	少しあり あり なし		10 5 0	口腔清掃レベルの向上 (おそろじコース)	○歯みがき方法 ○頬内側の清掃・頬伸ばし ○舌の掃除 ○歯磨きの清掃
		プラーク付着	一部付着あり 全体に付着 なし		10 5 0		
点							

# 様の「兵庫お口の元気度」アップ法

(兵庫県・兵庫県歯科衛生士会作成)

いつまでも楽しく食べる・話す・笑うためには、認知症になっても「お口やそのまわりの筋肉」の維持・向上が大切です。

先の検査の結果で、点数が低い部分は、元気度アップのための具体的な方法を毎日行うことにより改善します。

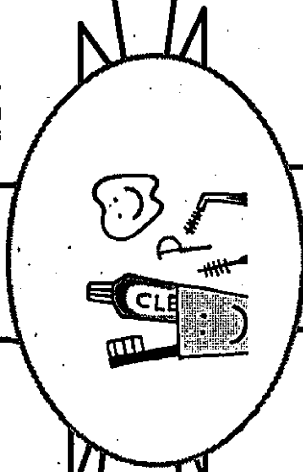
きつと次の検査では、お口の元気度があがっています。是非オーダーメイドの「兵庫お口元気度アップ」法を実践して効果を確認してください。

## I だ液を出してうるおいコース (お口のカ、カムカム!)

- だ液腺マッサージ
- お口が乾燥しているときは、だ液腺マッサージをしましょう。
- 舌の体操 (口の中を舌であちこちさわってみる)

## II よくかむためのリハビリ (舌、ほお) コース (お口のまわりふっくら若返り!)

- かむ体操
- くちびる・ほおの体操 (舌まわし、からうがい)
- 1日に3名以上の人と話すこと
- カラオケなどの口腔周囲筋を動かす楽しい方法の提案



## III ごっくんコース (ゴックンカアップアップ!)

- 頭部挙上訓練 (空嚥下) 空気をこくんと飲み込む
- 舌と口元の体操 (あっかんべー、にらめっこ)
- 唇に触れ、上下の唇をつまむ
- スポンジブラシで舌を押さえる
- 肩・首の体操 (顔をあげる、肩をおろす)
- あばら骨などで体操 (腹式呼吸)

## IV おそうじコース (お口の中をキレイに!)

- 歯みがきの基本
  - 頬内側の清掃・頬伸ばし
  - 舌の清掃
  - 入れ歯の手入れ
- <あなたの口腔ケアグッズ>  
歯ブラシ (本人用・介護磨き用)・舌ブラシ・ワンタフトブラシ・スポンジブラシ

特に生活の中で取り入れて頂きたいこと・・・

## 事業協力歯科医師・歯科衛生士・施設職員等の感想等

「平成27年度「歯・口腔からのアプローチによる認知症の症状緩和事業終了後アンケートより一部抜粋」  
(事業協力歯科医師)

・元来、今回ご協力を頂いた高齢者施設は協力的でしたが、事前に研修会等の説明を行うことにより、理解の程度がより高まり、口腔ケアの実施等がスムーズになった。

・高度認知症患者さんへの口腔ケア効果判定は困難が予想されます。一般的な「まだら認知症」(失語や注意障害が、日によって大きく程度差がある場合)は、統計的な効果判定ができるように感じます。また、対象群と非対象群を比較することにより、私たち口腔ケアに携わる医療スタッフ、介護スタッフの効果が見えたり、実感しやりがいを感じるような方策をお考え頂きたいと思います。

### (歯科衛生士)

・1回目の口腔ケアに比べて、あきらかに口腔内の状態、表情など良くなっていくのが感じられました。今回の事業で、専門的口腔ケアの重要性は、勿論の事、多職種連携の必要性を痛感しました。

・認知症の方は、人との関わりを欲している(軽度の方)ため、自分に直接目を向けられること、自分のことを一緒に考えてくれる方への嬉しい気持ちがよく伝わってきた。

・名前までは覚えられないが、エプロンの色を統一したこともあり“お口の人”ということを感じてくれる。

・自分で磨くことが増えた。最初に歯ブラシを渡しても下手だった歯磨きも、大きめの歯ブラシを提供することで上手に動かせた。

・認知症の人でも、まったく理解できないのではなく、何回も何回も繰り返して行ったり、使用する清掃器具に番号を大きく書いていけば、しっかりと口腔ケアを行ってくれるということを実感した。

### (施設職員より)

・研修を受けるまでは、歯をみがいて、入れ歯を綺麗にして、うがいをしてもらうことだけしか行っていませんでした。口腔ケアの前のマッサージや刺激をすることによって唾液を出すということが大事だとわかり、意識して取り組むようになりました。

・認知症の方へ声掛けをして口腔体操やマッサージをする事により、食事前の覚醒が良くなり、活気が出る。又、唾液腺をマッサージする事により開口が良くなったと思います。

・認知症については、あまり変化していない様に思われるので、刺激になっているのかなと思いました。食後に口腔ケアをすればいいと思っていましたが、口腔体操やマッサージ等する事で表情も生き生きしているように思いました。コミュニケーションにもなり、大事な事だなどと思いました。

・認知症の人の変化としては、はじめは介助で口腔ケアを行っていたが、途中より自ら行うようになり、食後等に「歯磨き行きましょう」と認知症の人から言われる事がみられた。

・声かけする事により積極的に自分でうがいや歯ブラシをする人、舌を清掃する事により以前に比べると舌がきれいになりました。口腔内をいつも清潔にする事で体調も崩しにくくなり、ADL現状維持にも繋がると思います。又、口腔体操、唾液腺のマッサージの時、普段居眠りされている利用者もその時間は生き生きとされ、大きな声で歌を歌ったりしているので、今後も引き続き出来たら良いと思います。

・口腔内を清潔にすることで、味覚への楽しみや唾液の分泌などで食事への楽しみが増えたことで、向上心が実施している利用者から見てとらえることができた。

・今回の事業を通じてその人その人に合った口腔ケアがあることを知り、口腔体操もほぼ毎日実施されるようになっていく。私自身、口腔ケアの具体的な方法を詳しく知らなかったので知ることができ、今後も利用者に合った口腔ケアをしていこうと思えた。口腔体操を毎食前にすることで前よりムセこむ人や喉つめをしてしまうような人が減ったように思う。口腔体操も今後ずっと継続してやっていきたい。

・6名の対象者のうち1名は意識して洗面所へ行き、「コップと歯ブラシ出して欲しい」との事で取り組もうとしていた。その他の方々も洗面所へ案内し、器具を手渡すと理解しているのか自分で義歯を外し洗っていた。以前行っていた口腔体操よりも、より表情筋や舌までしっかりと動かし行うことで、口腔体操を通じて利用者様方との笑顔の機会を増やすことが出来たことは、認知面にも良い影響を与えられるのではないかと感じ、大切にしていきたいケアであると感じました。

・毎日、口腔ケアをしなければいけないという本人の自覚が出来たと思います。口腔体操、口腔ケアをすることでいろんな事に対しても意欲がでてきたと思います。