

1



お口の元気度チェック



令和	年	月	日実施	<input type="checkbox"/> 1回目	<input type="checkbox"/> 2回目
会場名		名前		年齢(歳)	

1 おたずね ※あてはまるものに○をつけてください

	質 問	よくある	時々	めったにない
1	口が乾きやすい	1	2	3
2	舌がもつれる (しゃべりにくい)	1	2	3
3	食べこぼす	1	2	3
4	硬いものが食べにくい	1	2	3
5	お茶や汁物でむせる	1	2	3
6	食べ物が口の中に残る	1	2	3
7	寝る前は、ていねいに歯をみがく (ていねいに入れ歯を洗う)	3	2	1
8	おしゃべりをする、笑うことが多い	3	2	1
	1年に1回は歯科医院を受診している	はい		いいえ
	合計点数	点 / 24点		

2 あなたのお口の元気度

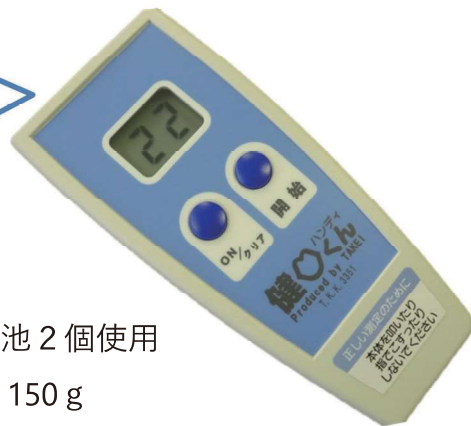
判定に○	質問1～6までの 元気度チェック	お口の元気度アドバイス
	ひとつでも、1点の回答がある	心配です
	1点がなく、ひとつでも2点がある	やや心配です

2

滑舌・舌口唇運動機能の計測（健口くんハンディ）

パ・タ・カの発声回数を計測します（オーラルディアドコキネシス）

1秒間に6回未満なら、舌口唇運動機能低下に該当



単 3 乾電池 2 個使用

重量 約 150 g

[使用方法]

- ① 「健口くん」の ON /クリアのスイッチを押し、電源を入れる。
- ② 本体内蔵のマイクを対象者の口元に近づけて、数回発音練習をしてもらう。
- ③ この時に、発音にあわせて表示の検出モニターが点灯することを確認する。
- ④ 対象者にスタートの合図をし、発音が始まってから、開始のスイッチを押す。
- ⑤ 5秒間の計測後、1秒間の計測値が検出モニターに表示される。
- ⑥ 使用後は必ず、マイク部分を中心に、アルコールウェットティで消毒する。

健口くん使用のねらいと、舌口唇運動機能低下該当者への対応

舌口唇運動機能低下（舌口唇の運動機能を、速度や巧緻性により評価）：健口くん

口唇、頬、舌の運動の巧緻性については、オーラルディアドコキネシスを用いた構音評価が簡便で評価しやすい。オーラルディアドコキネシスは、5秒間（10秒間）でパ・タ・カを連続で早く発声してもらい、1秒当たりの発音回数を計測する。パ音は口唇、タ音は舌尖、カ音は奥舌の巧緻性を評価する。

パ タ カ の発音 6回未満/秒で、舌口唇運動機能低下に該当

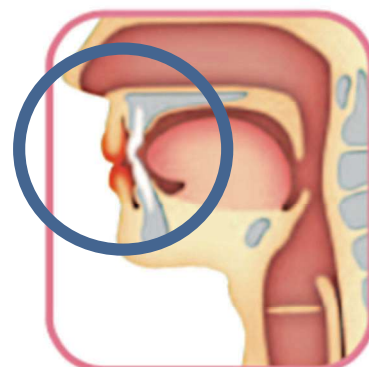
パ・タ・カ発音で、ひとつでも6回未満の該当者に「ぺこぱんだSサイズ」を配布し、自宅での舌トレーニングを勧奨する。

オーラルフレイルチェック (パ・タ・カの発声)

「パ」の発音 (口唇を閉じる力)

上下の唇をしっかりと閉じていないと発音できない
食べ物を取り込む。飲み込む。(食べこぼしが多くなる)

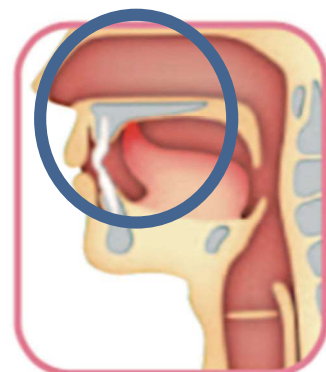
「パ」の発声は唇を閉じる力を強くします。
腹式呼吸で息を前に吐くように、しっかりと声を出すと
腹筋もきたえる効果があります。



「タ」の発音 (舌の前方の動き)

舌の先が上の前歯裏側に触れていないとできない発音
舌を使って食べ物を取り込んで、口の奥に運ぶ
食べ物を押しつぶす。

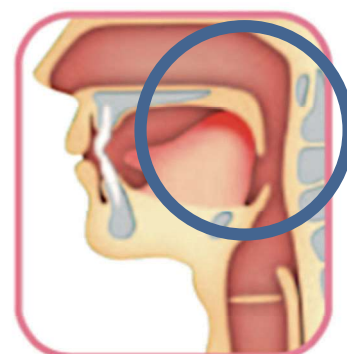
「タ」は舌の運動になります。
舌の先を上あごの歯ぐきの裏側につけるように
しっかりと発声すると、舌の筋肉がきたえられます。



「カ」の発音 (舌の後方の動き)

口と鼻の通り道を閉じる。
舌の奥が口腔の天井に向かって上がって発音する
のどまで運ばれた食べ物をスムーズに食道へ送り込む

「カ」は舌の付け根や、のどの奥の運動になります。



3

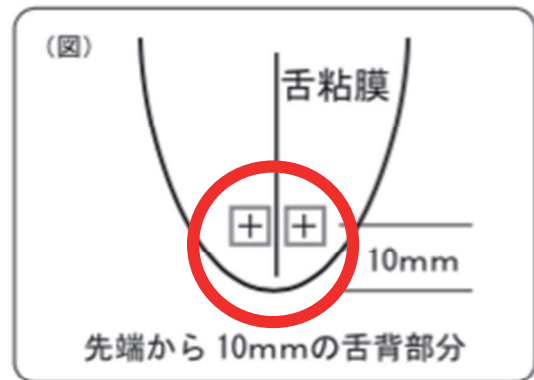
口腔乾燥の計測（口腔水分計（ムーカス）で口腔粘膜湿潤度を評価）

舌背の測定部位にムーカスのセンサーが垂直になるよう当て、舌の湿潤度を約 2 秒で測定する。 27.0 未満で口腔乾燥の該当あり



単 4 アルカリ乾電池 2 個使用

重量 60 g



[ムーカスの使用方法]

- ① 専用のセンサーカバーを装着して準備する。透明フィルムと乳白フィルムの 2 枚構成になっており、透明フィルムをセンサー側に軽く触れる程度までかぶせる。
(カバー先端を 1 cm 程度余らせる) 緑色のシールをムーカス本体背部分に貼り付ける。
- ② 電源の緑色ボタンを押す。“ピツ”となり、「0.00」と表示されたら準備完了
- ③ 舌を口唇より外に出した状態で、舌尖から 1 cm の舌正中溝を避けて、左又は右の平らな部分にセンサー全面が触れるようにして、人差し指を緑のシールに添えて垂直に加圧。
舌の下に指を添えてあげると、安定し測定しやすい。
- ④ “ピツ”の音で測定開始、2 秒間程度押し続ける。
- ⑤ “ピツピツ”の音が鳴れば測定終了。
- ⑥ 計測終了前に測定部位からセンサーが離れると、“ピー”となりエラー（E-1）と表示される。エラーが出ると、測定部位からセンサーを離してもう一度測定する。
- ⑦ 舌が柔らかい方、丸まった方は、数値が出にくいので、指を添えて安定させる。

4

そしゃく 咀嚼能力測定（咀嚼チェックガム使用）

咀嚼チェックガムを 60 回咀嚼し、5 段階のカラースケールで咀嚼能力を評価する
スコアが 3 以下で、咀嚼能力、特に混和・混合能力の低下の低下を疑う。

※総義歯の方は 100 回咀嚼する



咀嚼時間とガムの色調変化



咀嚼力が大きくなる

[使用方法]

- ① 咀嚼チェックガムを使用する前に、参加者の手指にアルコールスプレーを十分にかけて、消毒を行う。
- ② ガムの袋を開け、緑色のガム 1 枚を、60 回数えながら、咀嚼する。
※総義歯の方は 100 回咀嚼する。
- ③ 参加者に、咀嚼後のガムを小さいビニールジッパー袋に吐き出してもらう
- ④ ビニール袋の上から平たく潰し、カラースケールを参考に色の変化を確認し、咀嚼力を判定する。

「お口の元気度チェック」(4項目) 口腔機能改善のための対応

	口腔機能計測	チェック項目	口腔機能改善のアドバイス
1	お口の元気度質問票 (8項目 24点) 1回目と2回目の 点数を比較する	<ul style="list-style-type: none"> ・寝る前の口腔清掃 ・おしゃべりする ・笑う日常生活 	1回目より点数が増加していれば 評価する。この状態の維持を求める <ul style="list-style-type: none"> ・効果的な歯みがき ・歯間ブラシなど、補助用具の使用 ・舌の清掃 ・しっかりブクブクうがい ・意識して、笑う ・早口ことば
2	滑舌・舌口唇運動機能 パ・タ・カの発音回数 (健口くんハンディ)	<ul style="list-style-type: none"> ・舌がもつれる ・食べこぼし ・食事の時にむせる ・食べ物が口の中に 残る 	<ul style="list-style-type: none"> ・お口の体操 ・早口ことば ・歌をうたう、会話を楽しむ ・食事の姿勢を整える ・しっかりブクブクうがい
3	口腔乾燥 (ムーカス)	<ul style="list-style-type: none"> ・口が乾く ・舌がもつれる 	<ul style="list-style-type: none"> ・唾液腺マッサージ ・よく嚙んで食べる ・お口の体操
4	咀嚼機能 (咀嚼チェックガム 使用)	<ul style="list-style-type: none"> ・硬いものが 嚙みにくい 	<ul style="list-style-type: none"> ・よく嚙んで食べる ・嚙みごたえのある食材を使った 食事

【参考資料】

1 パ・タ・カの発音回数 (健口くんハンディ 1秒あたりの発音回数)

年 齢	性 別	パ	タ	カ
35歳～59歳	男 性	5.5～7.9	5.4～8.2	5.0～7.6
	女 性	5.4～8.0	5.5～8.3	5.1～7.7
60歳以上	男 性	4.4～7.2	4.2～7.0	4.0～6.6
	女 性	4.2～7.2	4.4～7.2	4.1～6.7

(パ：くちびるの力 タ：舌の前の力 カ：舌の後ろの力)

2 口腔乾燥度 (ムーカスの数値)

正 常	境界域	乾 燥
30.0 以上	27.0～29.9	26.9 以下

集団で行う お口の体操実施例



※参加者はマスク着用で「無理のないように行いましょう」と声をかける

舌まわし運動など

舌の運動は、舌の根元の筋肉や、顔の筋肉がきたえられ、噛む力や、嚥下機能の維持につながります。

◆舌の先を、口の中でぐるりと回す。(3回)



舌も筋肉ですわ



◆舌の先で、ほほの内側を押す (3回)



ほほ(頬)ふくらまし運動

◆口を閉じて、ほほをふくらます (3回)

歯みがき時のうがいで、ブクブクとほほをふくらませて行いましょう



早口ことば ひょうごのたからもの 10

早口ことばで、顔の表情をつくる筋肉や、お口の周りの筋肉をきたえましょう。

ポイントは、早く言うことより、ひと文字、ひと文字をていねいに、くちびるや舌をしっかり動かします。

声は小さくても、口をたて・よこに大きく開けましょう。

あこうろうし エイエイオーで アイウエオ

ありまのゆ きんのゆぎんのゆ ナニヌネノ

いぼのいと ツルツルツルツル タチツテト

うみをこえ あかしおおはし ヤユエヨ

おどろう デカンショ マミムメモ

こうしえん はばたけきゅうじ ハヒフヘホ

こうのとりに おおぞらたかく カキクケコ

そろばんを パチパチはじく パピプペポ

たからづか ゆめのぶたいで ラリルレロ

ひめじじょう しらさぎあそぶ サシスセソ



わらって わらって わっはっは

