

## 第23回 口腔機能って何だろう？

＝「口腔機能」は、口腔運動機能の改善によってその機能は改善される＝  
(その2)

北九州在宅医療・介護塾  
塾長 久保 哲郎

前回に引き続いて「口腔運動機能改善を図る」ことについて紹介します。

口腔運動機能改善に取り組む目的は、咀嚼・嚥下機能の改善、構音・発語機能の改善、そして誤嚥・窒息の予防等の為で、その方法は、口腔運動機能の状態によって、  
1. 頬・口唇・舌・顎下部等の柔軟性を図る、  
2. 摂食・嚥下、構音・発語関連筋群の筋力増強、可動域拡大や、円滑な協調運動等について訓練を行います。

訓練方法は、飲食物を用いる直接訓練と、用いない間接訓練がありますが、先ず口腔運動機能に対する基礎訓練として間接訓練を行い、アセスメント結果等を踏まえて直接訓練に移行します。

間接訓練については、口唇、舌、軟口蓋、顎下部、頸部等に対して優しくストレッチやマッサージを行う、給排水機能付き電動歯ブラシで口唇、舌、頬に振動を与える、軟口蓋や舌根部等に冷温刺激や触圧刺激を

加える、口を開閉させる、頭頸部回旋や前後屈を行う、摂食・嚥下関連筋群と呼吸との協調運動を図るためにコップに水を入れ、ストローでブクブクと泡が立つように吹かせたり、「パタカラ」等の発語訓練等があります。また、直接訓練については、今まで経口摂取されていなかったご本人がお口を使って直接食べる練習を行うこととなりますので、3診法（聴診・視診・触診）や、VF（嚥下造影検査）やVE（嚥下内視鏡検査）等によって評価を適切に行い、アセスメント結果を踏まえて始める方が安全だといわれています。

日々継続して口腔清掃後等に、僅かな時間であっても口腔機能改善を目的とした間接訓練等に積極的に取り組むと、低下した口腔機能の改善が期待されますので、医師・歯科医師の指導のもとで、是非とも日常的ケアの中に組み入れて取り組んでみてはどうでしょうか。

### 口腔運動機能訓練法

