



長崎県版介護予防事業支援マニュアル 「口腔機能の向上マニュアル」



長崎県介護予防市町支援委員会

口腔機能の向上部会 編

- 2 0 0 8 年 1 0 月 版 -

目 次

| | |
|--------------------------------------------------------|----|
| .口腔機能の向上プログラムの概要 | 1 |
| .口腔機能の向上プログラム実施要領 | 2 |
| .参加者配布資料および記入要領 | 3 |
| 1 . P1 「いきいき健康はお口から、 お口のお手入れ(口腔ケア)は介護予防の第一歩！」 | 3 |
| 2 . P2 「長崎県産品のかみごたえ早見表・口腔機能の向上プログラム | 4 |
| 3 . P3.4 「お口の健康体操」 | 5 |
| 4 . P5 「お口の自己診断」 | 10 |
| 5 . 別紙「お口の健康チェック表」 | 12 |
| 6 . P6 「 毎日のブラッシング(歯みがき)が大切です。」 | 16 |
| 「口腔機能改善管理指導計画・管理指導計画」様式 | 17 |
| 「口腔機能改善管理指導計画・管理指導計画」記入例 | 18 |
| .お口の機能の向上レクリエーション集 | 19 |
| 1 . ゲーム編 | 19 |
| 2 . 歌編 | 23 |

.口腔機能の向上プログラムの概要

1. 目的

高齢者がおいしく、楽しく、安全な食生活を営むことにより、自己実現達成の支援を行うこと

2. 効果

口腔機能の向上マニュアル(植田耕一郎編)

1. 食べる楽しみの向上(味覚機能向上、舌機能向上、唾液分泌促進)
2. 低栄養・脱水の予防
3. 誤嚥・窒息の防止
4. 運動機能への影響
5. 社会参加への影響

長崎県歯科医師会版マニュアル

1. むし歯や歯周病の予防
 2. 口臭の予防
 3. 味覚の改善
 4. 唾液分泌の促進
 5. 誤嚥性肺炎の予防
 6. コミュニケーションの改善
- 食べる意欲の改善、栄養状態の改善、
認知機能の維持・回復

ひみこのはがい～ぜ
ひ;肥満防止
み;味覚の発達
こ;発音がはっきり
の;脳の発達
は;歯の病気予防
が;がんの予防
い;胃腸が快調
}
ぜ;全力投球

3. 対象者：「運動器の機能向上」一般高齢者

4. 開催頻度：6ヶ月の教室の中で月に1回、6回開催時のプログラムです。

実施回数が3回の場合は第1回、第3回、第6回の内容で、2回の場合は、第1回、第6回の内容で活用してください。

5. 時間：30分～60分

6. スタッフ：歯科医師、歯科衛生士、関連職種

7. 実施会場：事業所、公民館、ふれあいセンター等

〈持参して頂くもの〉

手鏡、タオル、日常使用している歯ブラシ、眼鏡等

口腔機能の向上プログラム実施要領

| | 実施内容 | 担当者 | 準備品 |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------------------------------|
| 第1回 | | | |
| 5分 | オリエンテーション | スタッフ | |
| 20分 | 講話：お口と健康の関係 介護予防における口腔機能の向上の意義 お口と全身の健康について P3～P4・スライド等 | 歯科医師 歯科衛生士 | スライド、資料 筆記具 |
| 20分 | 口腔内観察 鏡を見ながらお口の観察 「お口の自己診断(実施前)」及び 「お口の健康チェック表(事前評価)」の記入 P10～P15 | 歯科衛生士 専門職 | 手鏡、タイマー ティッシュペーパー、(綿棒) 指導用媒体(顎模型など) |
| 15分 | 個別計画作成 P10「お口の健康プログラム」 (必要に応じて管理指導計画作成P17.P18参照) | 歯科衛生士等 専門職 | |
| 第2回 | | | |
| 5分 | オリエンテーション | スタッフ | 資料等 |
| 10分 | モニタリング (前回指導内容の確認) | | |
| 10分 | 集団指導 P3～P9.P16 口腔清掃、お口の健康体操など | | 指導用媒体 資料、お口の健康体操ポスター |
| 5分 | 個別計画の確認 P10「お口の健康プログラム」の内容確認 | | |
| 第3回 | | | |
| 5分 | オリエンテーション | スタッフ | |
| 20分 | 口腔内観察 P12～P15 「お口の健康チェック表(事後評価1)」の記入 P3～P9.P16 | 歯科衛生士等 | 資料(参加者持参) 筆記具、手鏡、タイマー |
| 20分 | 個別指導(歯科衛生士等による実施が望ましい) 口腔清掃、口腔機能 | 歯科衛生士等 | 歯ブラシなど ティッシュペーパー |
| 15分 | 口腔機能の向上トレーニング P5～P9 P19～P26 お口の健康体操、ゲーム | スタッフ | 個別指導以外の対象者へ |
| 第4回 | | | |
| 5分 | オリエンテーション | スタッフ | |
| 15分 | モニタリング 個別指導に基づく清掃状態、口腔機能の確認 | | 資料(参加者持参) |
| 10分 | 口腔機能の向上トレーニング P5～P9 P19～P26 お口の健康体操、ゲーム | | お口の健康体操ポスター ゲーム用媒体 |
| 第5回 | | | |
| 5分 | オリエンテーション | スタッフ | |
| 15分 | モニタリング 個別指導に基づく清掃状態、口腔機能の確認 | | 資料(参加者持参) |
| 10分 | 口腔機能の向上トレーニング P5～P9 P19～P26 お口の健康体操、ゲーム | | お口の健康体操ポスター ゲーム用媒体 |
| 第6回 | | | |
| 5分 | オリエンテーション | スタッフ | |
| 20分 | 講話 「お口の健康維持について」事業評価 | 歯科医師 歯科衛生士等 | スライド、資料(参加者持参) 筆記具 |
| 20分 | 口腔内観察 鏡を見ながらお口の観察 P10～P15 「お口の自己診断(実施後)」及び 「お口の健康チェック表(事後評価2)」の記入 (必要に応じて管理指導計画の評価・確認 P17.P18参照) | 歯科衛生士等 | 手鏡、タイマー ティッシュペーパー、(綿棒) 指導用媒体(顎模型など) |
| 15分 | まとめ | スタッフ | 意見交換など |

時間配分はおおよその目安です