

別紙『お口の健康チェック表』記入要領

衛生

1. 汚れの付着状態(鏡で確認)

食べた後の口の中を観察し、食べ物の残っている状態を観察します。口の機能や自浄作用などを評価することができます。

ほとんど確認できない

(1 なし、1 少量)

2, 3箇所程度にみられる

(2 中程度)

汚れが各所にみられる

(3 多量)

食物残渣



1 なし



2 中程度



1 少量



3 多量

2. 舌苔

口腔乾燥、唾液の分泌の低下、服薬、口腔清掃の不良等により舌苔がみられます。舌苔は誤嚥性肺炎をはじめとする呼吸器感染症あるいは口臭の原因となり、また味覚にも変化をもたらすことがあります。

全体にピンク色

(- なし、± 少し)

1/3 ~ 1/2 程度付着、

あるいは量が多い(+ 明確)

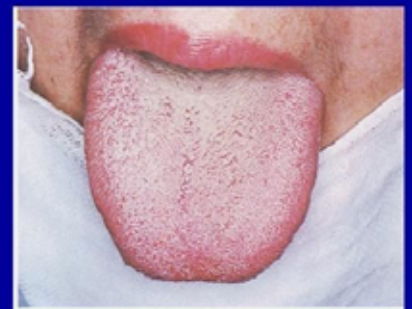
2/3 以上付着または量が

多い(++ 多量)

舌苔



- なし



+ 明確



± 少し



++ 多量

口腔機能

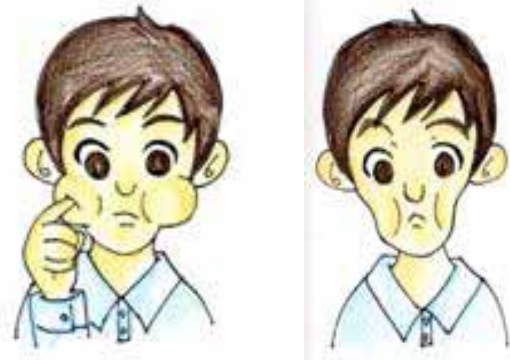
1. 頬のふくらみ

頬の膨らましは、口唇を閉鎖し、舌の後方を持ち上げ、軟口蓋を下方に保ち(舌口蓋閉鎖)、口腔を咽頭と遮断することで行われます。本評価は、これらの関連器官の運動が正常であることのスクリーニングとなり、頬のふくらましが不十分な場合は、口唇の閉鎖機能が低下、軟口蓋や舌後方の動きの悪化が疑われます。

しっかりと頬がふくらみ、
維持できている

唇・頬のふくらみが不十分
頬を指でつつくと空気がもれる

ふくらみが足りない・空気が
口からもれる・維持ができない



「アッププ」で息が漏れるのは口唇と鼻咽腔閉鎖の問題があります。
ふくらませないのは、頬や呼吸に問題がある可能性があります。

2. 咀嚼(綿棒を噛んでもらう)

市販の綿棒を使って、右から左に少しずつずらしながら、しっかりと噛んでもらいます。

全ての部分でしっかりかめる

よく噛めない箇所がある

痛みがあったり、ぐらつきや抜けた
歯があってしっかり噛めない

まったく噛めない



3. 反復唾液飲みテスト(RSST)

30秒間における空嚥下の回数で嚥下機能の評価として行います。

「できるだけ何回も“ゴクン”と唾を飲み込むことを繰り返してください」と指示し、30秒間に飲み込むことができた回数を記録します。

このとき、評価者は指の腹を被検者の、のどぼとけに軽く当てて、嚥下の際、のどぼとけが十分に上方にもち上がることを確認しながら評価します。

唾液が少ない場合は水を少量(1cc)ふくませます。

同時に、1回目、2回目、3回目に要した時間を積算で記録して評価する方法もあります。

3回未満の場合、嚥下障害が疑われます。





お口の健康チェック表の結果から留意すべき事項

- 1) < 衛生 > の項目で「1. 汚れの付着状態」や「2. 舌苔」のチェックにおいて または が一つでもある場合は、歯科衛生士による専門的清掃指導が必要です。
- 2) < 口腔機能 > の項目で「1. 頬のふくらみ」のチェックにおいて または が一つでもある場合や「3. 反復唾液飲みテスト(RSST)」が3回未満の場合は、摂食・嚥下リハビリテーションの対象者となる可能性があります。
- 3) < 口腔機能 > の項目で「2. 咀嚼」のチェックについて または が一つでもある場合は、義歯の不具合、歯周病、むし歯が疑われるので、歯科医師による検査が必要です。
- 4) 特定高齢者の方は別紙「口腔機能改善管理指導計画・管理指導計画(P17 参照)」もご活用ください。