

口腔ケア時や食事前に、口腔体操を取り入れる施設が増えてきましたが、その効果を科学的に評価した研究等は乏しく、口腔体操の導入をためらう施設の理由のひとつとなっているようです。

特別養護老人ホーム芦花ホーム(東京都世田谷区)と社団法人東京都世田谷区歯科医師会では、過日開催された日本老年歯科医学会にて「口腔体操への取り組みと利用者への効果」として興味深い発表を行っていましたのでご紹介いたします。



口腔体操は効果があるのか?

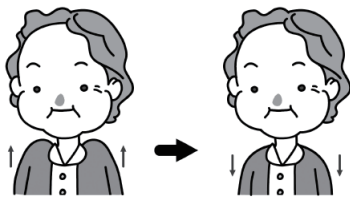
【評価項目】

- ①口腔機能の巧緻性*1 ②反復唾液嚥下テスト*2
- ③発声の持続時間 このほか痰の状態、食事のペース、覚醒状態、ADL スコアなども調査
- ・評価期間 3ヶ月毎に評価

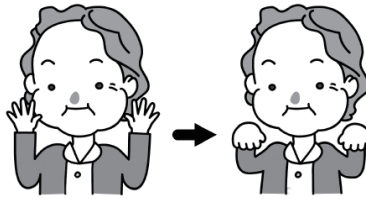
- *1: 舌、口唇、軟口蓋などの運動の速度や巧緻性を、発音を用いて評価する。「パ」「タ」「カ」などの決まった音を繰り返し速く発音させ、その数やリズムで評価。オーラルディアドコネシスとも呼ぶ。
- *2: 摂食嚥下機能の簡易指標として用いられ、一定時間に何回唾液を飲み込めるかを測定する。R S S Tと略す場合が多い。

【口腔体操の内容】

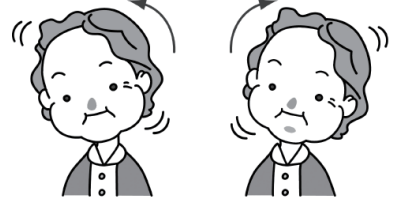
下図の口腔体操を実施



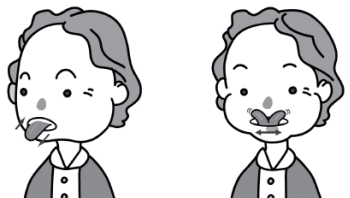
肩の上下運動



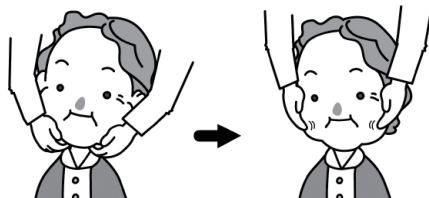
手首の運動



首の運動 01



舌の運動



唾液腺マッサージ



首の運動 02

【結果】

口腔体操実施の結果、咬合支持(*3)がある場合、口腔機能の巧緻性が向上することが証明された。また咬合支持の有無にかかわらず反復嚥下テストも改善傾向がみられた。咬合支持の観点から入れ歯の重要性を再認識する結果と報告。

*3:天然歯、入れ歯などで上下に噛み合う歯があること

咬合支持あり	咬合支持なし
<ul style="list-style-type: none"> ・オーラルディアドコネシス、反復唾液嚥下テストにおいて改善傾向を示した。 ・発声の持続時間では、大きな変化は認められなかった。 	<ul style="list-style-type: none"> ・オーラルディアドコネシス、発声の持続時間では、改善を示す事が出来なかった。 ・反復唾液嚥下テストは、改善傾向を示した。

