

## 『口腔機能検査』はじめました!

こんにちは。歯科衛生士の光永です。  
 当院では夏前ごろから『口腔機能検査』を実施しています。  
 口腔機能検査は「食べる」「話す」等の重要な口腔機能を  
 数値でチェックできる検査です。  
 何もしなければ口腔機能は加齢とともに低下してしまいます。  
最近以下のように感じることはありませんか?

- ・ 食べ物が口に残るようになった
- ・ 硬いものが食べにくくなった
- ・ 食事に時間がかかるようになった
- ・ 食事の時にむせるようになった
- ・ 薬を飲み込みにくくなった
- ・ 口の中が乾く
- ・ 食べこぼしが増えた
- ・ 滑舌が悪くなった
- ・ 口臭が気になる
- ・ 口の中が汚れている

これらの症状は口腔機能が低下することによって起こるもので、  
 当てはまる方は『口腔機能低下症』の可能性あります。  
 口腔機能低下症を放置していると、食べにくさから栄養の偏りや  
 エネルギー不足になり徐々に全身の筋力や体力が衰えてしまったり、  
 むせやすさや飲み込みづらさから誤嚥性肺炎を起こしてしまうなど、  
 全身の健康に影響を及ぼします。

しかし、早期に口腔機能低下に気づき、口腔ケアやトレーニングを  
 行うことで、口腔機能は改善する可能性があります。  
 そのため『口腔機能検査』は重要な検査になります。

当てはまる症状がある方は口腔機能検査を受けてみませんか?  
 口腔機能検査は50歳以上の方が対象になります。  
 保険適用なので負担割合によってこととなりますが、  
 400~1350円程度で受けることができます。  
 口腔機能の低下がみられた方は必要なトレーニング等を指導させて  
 いただきます。ご自宅でトレーニングを行なっていただきながら  
 定期的に検査をして機能の回復を目指しましょう。

## 歯科医院で行う検査は主に3つです!

### ①咀嚼能力検査

1 グミを20秒間よく噛みます



ここがポイント

- 20秒間しゃべらずに、よく噛みましょう
- 20秒後お水を渡しますが、飲み込まず、口に含んでください

2 10mLの水をお口に含んで、水と一緒にグミを吐き出します



ここがポイント

- 水をお口に含んだら軽くゆすぐようにしてコップの網の上からコップにすべて吐き出してください
- 飲み込んでしまっても身体には、害はありません

3 吐き出した水に含まれるブドウ糖の量を計測します



以前maki-dental newsでご紹介したグルコセンサーを使用します

数値が100mg/dL未満の場合、咀嚼能力低下の可能性あります。

### ②舌圧検査

1 バルーンの線が舌と平行になるようにお口に入れます

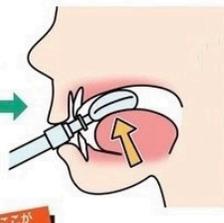
2 舌圧プローブの硬いリングの部分を前歯で軽く噛んで固定するようにします。



ここがポイント

- 軽く把持するようにリラックスして噛みましょう
- バルーンは噛まないようにしましょう
- 唇は軽く閉じます

3 膨らんだバルーンを煮豆だと思って滑って逃げないようにしながら、舌で上顎に思いっきり押しつけてバルーンをつぶしてみましょう。



ここがポイント

- 7秒くらいを目安に押しつぶすつづけましょう
- 3回~4回ほど測定します

4 最大舌圧値をみてみましょう!  
 数値が30kPa未満は低舌圧の可能性あります。

最大舌圧の目安は?	
成人男性	35kPa~
成人女性	30kPa~
60歳代	30kPaは欲しい
70歳以上	20kPaは必要

### ③舌口唇運動能力検査(オーラルディアドコキネシス)

口唇・舌・軟口蓋の動きを評価し、口腔機能をチェックするオーラルディアドコキネシス

「パ」「タ」「カ」をそれぞれ5秒間または10秒間発音し、口の周りや舌の動きを測定します。

**パ**



唇をしっかり閉じることは咀嚼しやすく、食べるために重要です。同様に、唇をしっかり閉じることで発音される「パ」の発音により、その機能を評価します。

**タ**



上手に飲み込むためには、舌の前方の動きが重要です。舌の前方が口蓋に触れることで発音される「タ」の発音により、その機能を評価します。

**カ**



飲み込む際には、舌の奥の部分の機能が重要です。舌の奥の方が軟口蓋に触れることで発音される「カ」の発音により、その機能を評価します。

3つの検査で  
 15~20分程度のお時間を  
 いただきます

**休診日のお知らせ**  
**17日(水)は院長出張のため休診です**  
 4・11・18・25日(木)は休診です



医療法人SHT  
**まき歯科・矯正歯科クリニック**  
 Smile Health Thanks

〒700-0975 岡山市北区今3-1-15  
 Tel:086-243-1006 Fax:086-243-1106  
 Mail: Makishika@do5.enjoy.ne.jp  
 Blog: http://blog.livdoor.jp/Makishika/