

# ケアマネジャーのための口腔アセスメント(基本チェックリスト詳細版)

<b>⑬半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか？</b>		はい	いいえ
咀嚼機能(噛むこと)について聞いています			
『はい』に○がついている人は咀嚼機能低下が疑われます。聞き取り、観察を行いましょう。			
<b>聞き取り</b>	両方の奥歯で噛めますか？	<input type="checkbox"/> 両方噛める	<input type="checkbox"/> 右のみ噛める <input type="checkbox"/> 左のみ噛める <input type="checkbox"/> 両方噛めない
	むし歯で困っていますか？	<input type="checkbox"/> ない	<input type="checkbox"/> ある <input type="checkbox"/> 痛くて噛めない
	ぐらぐらしている歯がありますか？	<input type="checkbox"/> ない	<input type="checkbox"/> ある
	入れ歯は合っていますか？	上：総義歯・部分義歯→ <input type="checkbox"/> 合っている <input type="checkbox"/> ゆるい <input type="checkbox"/> 痛い <input type="checkbox"/> あるが使用していない	
		下：総義歯・部分義歯→ <input type="checkbox"/> 合っている <input type="checkbox"/> ゆるい <input type="checkbox"/> 痛い <input type="checkbox"/> あるが使用していない	
	その他 ( )		
<b>観察</b>	会話中に入れ歯がパカパカと外れたりしていないですか？	<input type="checkbox"/> していない	<input type="checkbox"/> している
<b>アドバイス</b>	噛む力が低下しているとお肉やお魚など、固い食べ物が噛みにくくなり、低栄養になる可能性があります。聞き取りや観察でチェックのついた方は、早めに歯科受診をするように勧めましょう。噛む力が低下している方には、噛む力をつけるための体操がおすすめです。(裏面をご覧ください。)		
<b>⑭お茶や汁物等でむせることがありますか？</b>		はい	いいえ
嚥下機能(飲み込み)について聞いています			
『はい』に○がついている人は嚥下機能低下が疑われます。聞き取り、観察を行いましょう。			
<b>聞き取り</b>	どんな食べ物や、飲み物にむせますか？(飲み物はむせないが味噌汁はむせるなど)	( )	
	いつむせますか？	<input type="checkbox"/> 食べ始め	<input type="checkbox"/> 食事中 <input type="checkbox"/> 食後
	麻痺がありますか？	<input type="checkbox"/> ない	<input type="checkbox"/> ある ( <input type="checkbox"/> 右 <input type="checkbox"/> 左)
	誤嚥性肺炎になったことがありますか？	<input type="checkbox"/> ない	<input type="checkbox"/> ある
<b>観察</b>	滑舌は良いですか？	<input type="checkbox"/> 良い	<input type="checkbox"/> 聞き取りにくい <input type="checkbox"/> 悪い
	鼻声になっていませんか？	<input type="checkbox"/> 鼻声ではない	<input type="checkbox"/> 鼻声
	その他 ( )		
<b>アドバイス</b>	ムセたり、飲み込みにくさがあると、十分な食事を摂れなかったり、窒息を招くことがあります。また誤嚥性肺炎を引き起こすことがあります。聞き取りや観察でチェックのついた方は、早めに歯科受診をするように勧めましょう。飲み込みが低下している方には、飲み込む力をつけるための体操がおすすめです。(裏面をご覧ください。)		
<b>⑮お口の渇きが気になりますか？</b>		はい	いいえ
口腔乾燥について聞いています			
『はい』に○がついている人は口腔乾燥が疑われます。聞き取り、観察を行いましょう。			
<b>聞き取り</b>	糖尿病がありますか？	<input type="checkbox"/> ない	<input type="checkbox"/> ある
	シェーグレン症候群がありますか？	<input type="checkbox"/> ない	<input type="checkbox"/> ある
	味がわからないなど味覚障害や味覚の変化はありませんか？	<input type="checkbox"/> ない	<input type="checkbox"/> ある
	舌がヒリヒリ(ピリピリ)するような痛みはありませんか？	<input type="checkbox"/> ない	<input type="checkbox"/> ある
	薬をたくさん飲んでいませんか？	<input type="checkbox"/> 飲んでいない	<input type="checkbox"/> 飲んでいる(種類)
<b>観察</b>	会話中に強い口臭がありませんか？	<input type="checkbox"/> ない	<input type="checkbox"/> ある
	滑舌は良いですか？	<input type="checkbox"/> 良い	<input type="checkbox"/> 聞き取りにくい <input type="checkbox"/> 悪い
	入れ歯は合っていますか？	上：総義歯・部分義歯→ <input type="checkbox"/> 合っている <input type="checkbox"/> ゆるい <input type="checkbox"/> 痛い <input type="checkbox"/> あるが使用していない	
		下：総義歯・部分義歯→ <input type="checkbox"/> 合っている <input type="checkbox"/> ゆるい <input type="checkbox"/> 痛い <input type="checkbox"/> あるが使用していない	
<b>アドバイス</b>	お口が乾燥していると、食べ物や飲み物が飲み込みにくくなり、味が感じにくくなります。また歯垢が増え、むし歯がでやすくなったり、口臭が強くなります。聞き取りや観察でチェックのついた方は、早めに歯科受診をするように勧めましょう。お口が乾燥している方には、唾液腺マッサージがおすすめです。(裏面をご覧ください。)		



## かむ力をつけるための体操



①口を横に引く



②唇を突き出す



③頬を膨らます

①～③を  
5回繰り返します

### よくかんで食べる8か条

1. ひと口30回かむ
2. 飲み込もうと思ったら後10回かむ
3. 形がなくなるまでかむ
4. 飲み物と一緒に流し込まない
5. 飲み込んでから次のものを口に入れる
6. ひと口の量を少なくする
7. ひと口食べた箸を置く
8. かまないと食べられない食物を選択する

## 飲み込む力をつけるための体操

### 大きく「アーン」体操

一番大きく口を開け、その状態を10秒間保ちましょう。これを5回繰り返します。



### ぱたから体操

「ぱ」「た」「か」「ら」の発音を一つずつの音をしっかり発音しましょう！

ぱたからぱたから

## 唾液腺マッサージ



### 耳下腺への刺激

親指以外の4本の指を頬にあて、上の奥歯のあたりを後ろから前へ向かって回す（10回）



### 顎下腺への刺激

親指をあごの骨の内側の柔らかい部分に当て、耳の下からあごの下までの5か所を順番に押す（5回）



### 舌下腺への刺激

両手の親指をそろえ、あごの真下から指をグーッと押す（10回）