口から食べるを見てみよう

~咀嚼と嚥下を理解する~

新宿食支援研究会 代表 五島 朋幸

1 口の働き

食べる

咀嚼機能 嚥下機能 味覚



息をする

呼吸機能

しゃべる

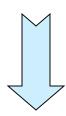
コミュニケーション

人間にとって不可欠な機能

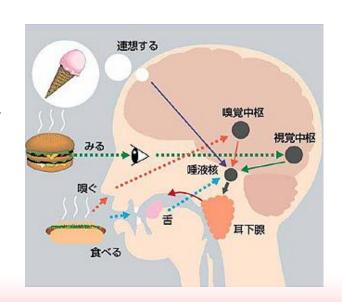
脳機能の活用

食べることの意味

60数種類の筋群と10数種類の神経群とのコラボレーション



コミュニケーションツール 楽しみ、幸福感 全身抵抗力(免疫力)



口から食べる効果

- 経口投与したときと点滴、あるいは中心 静脈から完全静脈栄養として与えた場合 の効果は、経口投与のほうが栄養アセス メント指標の上昇が速く、免疫系の改善も はるかに大きい(Ohni M & Hata Y)
- 長時間にわたる食事刺激の欠如が腸管の免疫防御機能を著しく傷害する (Tanaka S et al)

口から食べる



噛んで(準備)

送って(口腔)

飲み込む(嚥下)

咀嚼とは何か?

- 歯(または義歯)
- 噛む力(筋力)



- 頬や舌の働き(動き・力)
- ■唾液



食塊形成 = 飲み込める形にすること



煎餅を用いた食塊形成能力からみた 咀嚼能力評価法

本間済 河野正司 武川友紀 小林博 櫻井直樹 顎機能誌, 10:151-160, 2004.



嚥下に必要なものは何か?

- ■口腔認知
- ■嚥下反射
- ■嚥下力
- 首を中心とした組織の柔軟性
- 呼吸のコントロール
- ■正しい姿勢



飲み込みの障害の診査法

- 見ための観察(うがい、食事)
- 水飲みテスト
- RSST
- ・喉頭挙上の触診
- ■嚥下音の聴診
- VF



2 機能回復のために

- 咀嚼機能回復
- ■嚥下機能回復



咀嚼機能回復

- ストレッチ
- マッサージ
- ■口腔周囲の運動
- ■咬合訓練



口腔周囲のストレッチ・マッサージ



口腔周囲の運動











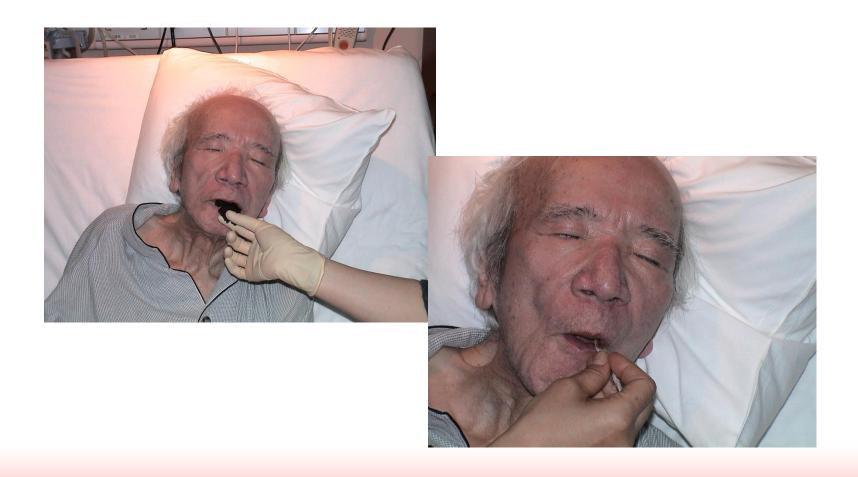
咬合訓練







あたりめ訓練



嚥下機能回復

- ストレッチ
- マッサージ
- ■口腔刺激
- ■呼吸訓練
- アイスマッサージ
- 唾液嚥下リハビリテーション
- ■直接的訓練



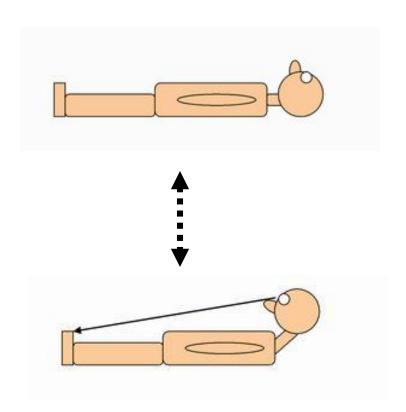
口腔刺激

- ブラッシング
- ・氷なめ
- 味覚刺激 他



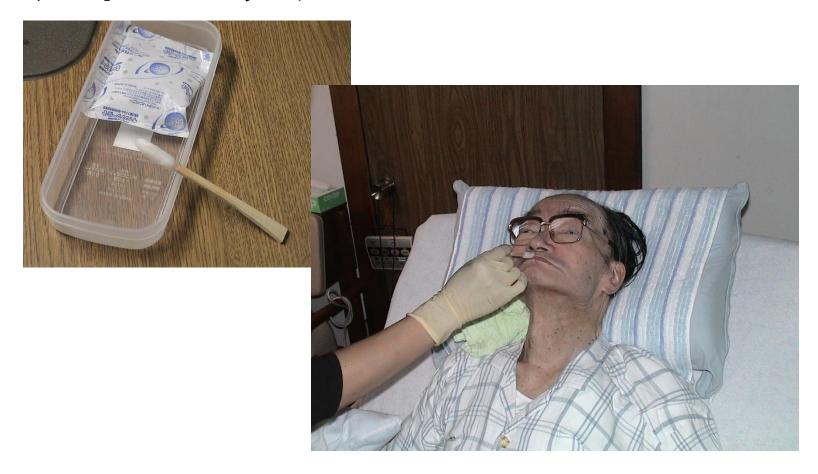
Shaker exercise (頭部拳上訓練)





(1分間持続+1分間休憩)×3+30回

アイスマッサージ



唾液嚥下リハビリテーション

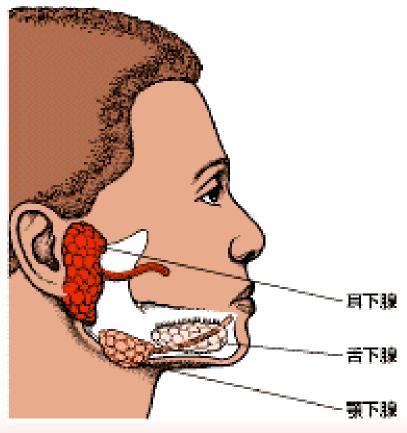
- 唾液は人体に有効な成分である
- 反射(条件・無条件)により分泌
- 自動的・他動的運動で分泌
- 唾液嚥下は嚥下の基本



しっかりつばを出し、しっかり飲み込む訓練

唾液腺の刺激





食事場面の問題点

	ヘルパー	ケアマネ
むせる	51	30
なかなか飲み込まない	36	26
口に溜めてしまう	32	23
食事量が減った	24	12
食べるのが遅い	23	13
口が開かない	18	11
食べこぼす	14	13

(複数回答)

食形態判定表

SSK - O判定表 ver.1.02

		のど	
		悪い	良い
П	悪い	I	Ш
	良い	П	常食



口(咀嚼)が悪い:口に溜めてしまう、なかなか飲み込まない

のど(嚥下) が悪い: むせる * 誤嚥していても むせない場合がある

食事形態の難易度(ピラミッドモデル)

