



今号は、前号に引き続き、お口の乾燥に関する事柄を紹介します。

解説は日本音楽療法学会認定音楽療法士として口腔介護に豊富な経験をお持ちであり、

またケアマネージャー資格をお持ちの尾形由美子先生（鹿児島県 尾形歯科医院勤務）にお願いしました。

## ..... 口腔乾燥の改善のためにできること .....

前回は、口腔乾燥が大きな悪影響をもたらすことをお伝えしました。

では、その予防や改善のために何をしたらよいのでしょうか。前回、対症療法として『アクアバランス薬用マウススプレー』を紹介しましたが、やはり身体の中からの改善も必要です。今回はそれをお伝えしていきましょう。

### 【筋力低下が招く唾液の現象】

唾液は、筋肉の動きによってポンプのように唾液腺を刺激することで出てきます。

しかし加齢とともに口腔周囲筋の筋力が低下し、表情が乏しくなったり柔らかいものを好んで食べるようになることなどから筋肉の動きが減り、それが唾液の減少にもつながります。そのうえ、唾液が少なくなることでホースのような唾液腺自体も細くなるため、さらに唾液が出にくくなるという悪循環に陥っていくのです。



図-1  
口腔機能訓練  
(あめ玉をつくる)

### 【唾液をスムーズに出すために!】

つまり、口腔周囲筋をしっかり動かして唾液腺を刺激し、唾液をスムーズに出したいのです。

それは、食べる時、話すとき、表情を作るときなど、日常生活の中でしっかり行われることが基本です。健康な状態の時から、介護が必要になってもできる限りよく噛んで食べる（柔らかいものでもよく噛みましょう）、柔らかめの煮物や味噌汁の具などは小さく切りすぎず少し大きめ（一口大）にする、水分で流し込むような食べ方をしない、歌を歌うなどしてはっきり口を動かす機会を作る、表情豊かに暮らす・・・など生活自体を変えていきましょう。食べにくいだろうから細かくしてあげよう、歩けるけれど危ないから車椅子に乗りましょうというような行き過ぎた気配りは、過介護と同じなのです。

もちろん、舌や口唇を動かす口腔機能向上のための訓練も大切です。特に舌であめ玉をつくる訓練（舌で頬の内側を押して、頬にあめ玉を含んでいるようにする・・・図-1参照）が非常に有効です。簡単にできるようになったら、舌で頬にあめ玉をつくりながら舌尖を片側ずつ上下・左右に動かしたりすると、さらに効果があります。その際、唾液が出たらゴクンと嚥下につなげましょう。

また、ただ何となく動かすのではなく、音楽に合わせて動かしてみると効果的。毎回同じ曲に合わせて行うことで、舌の動かしやすさや舌の持久力などの変化を感じることができ、評価につなげることが可能です。

その他、歯磨き時に歯ブラシで舌や頬を動かすように刺激するのも有効です。

受動的な訓練しかできない場合には、口腔ケア時に積極的に歯ブラシや指で舌や頬に触れ、刺激していくとよいでしょう（図-2参照）。開口したままの状態では口腔内はいっそう乾燥します。また閉口するための口輪筋への刺激もお忘れなく。

訓練のほか唾液腺マッサージを行なう場合は、耳周辺や下顎周辺を軽く圧迫するように触れていきます。方法は皆さん自身が自分の顔に触れてマッサージするときに、気持ち良い力加減や動かし方で行えば大丈夫です（図-3参照）。

唾液によって口腔内が潤うと、味も感じやすくなり、食事のおいしさが一層増します。おいしく食べて楽しく語り、表情も豊かな生活はその方のQOLの向上そのものです。



図-2  
口腔ケア時の  
舌への刺激(例)



図-3  
唾液腺マッサージ(例)

