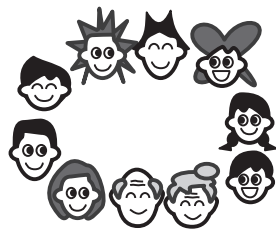


# 津谷歯科医院 口腔ケア新聞

NPO法人  
訪問歯科診療  
を広める会  
賛助会員



平成29年9月号

発行人 津谷歯科医院

院長 津谷良

住所 岡山市中区海吉1807-14

紙面に関するお問い合わせは下記まで

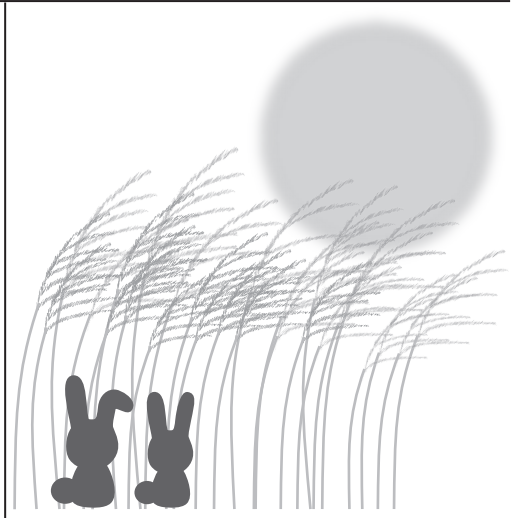
電話：0120-779-418

配信代行 訪問歯科診療を広める会

皆さん、こんにちは！いかがお過ごしですか？

津谷歯科医院、院長の津谷良です。

今月は『口腔機能を向上させる訓練方法③』として、構音(こうおん)訓練をご紹介したいと思います。構音とは医学的な専門用語で、一般的には発音や発声のことです。他人とコミュニケーションを取ること、食べることと同じ位大切なことですが、構音も口腔機能の重要な役割の一つです。人は下顎、舌、唇等を動かしたり歯の裏側や上顎にくっつけたりして声の通る道の形を変えることでいろいろな発音・発声をしています。実は構音と接触嚥下ではほぼ同じ筋肉を使います。厳密には、構音障害は言語聴覚士の専門分野ですが、現在、言語聴覚士が訪問リハビリを行っていることは少ないこともあり、在宅の訪問診療においては口腔リハビリのできる歯科が対応しているのが実情です。



## 🍵 「話すこと」が減る3つの原因

要介護高齢者の会話やコミュニケーションが減る原因は主に次の3つが考えられます。一つ目は、口腔に問題のあるケース。歯が抜けていると空気が漏れてしまい、聞き取りにくい発音になってしまいます。また歯が無い自分の顔に違和感を感じて、他人との接触を避けることがあります。この場合は、入れ歯を作る等、歯科治療で改善できます。二つ目は、コミュニケーション機会の喪失によるものです。高齢者は、配偶者との死別や子供の独立等で、1日のほとんどを誰とも会話しないで過ごす不活発な生活が続くと、脳・認知機能・口腔機能がどんどん低下します。デイサービス等を活用して社会との関りを意識的に持つようにします。三つ目は、脳血管障害、パーキンソン等、神経や筋肉に病変が生じて構音に必要な運動機能が障害されて話せない、話し難くなるというものです。いずれのケースでも、会話の機会がかなり減少するため、毎日、口腔リハビリを継続的に行う必要があります。

## 🍵 構音機能の効果的な訓練は・・・

発話できない方の中には嚥下障害を併発している方

も多く、構音と嚥下に用いる筋肉はほぼ同じ筋肉です。そのため構音訓練は嚥下訓練でよく使うパタカラ体操を行います。「パ」は唇を開閉する筋肉の訓練、「タ」は、舌を上顎に付ける訓練、「カ」は、のどの奥に力を入れてのどを閉める訓練、「ラ」は、舌の先を前歯の裏に付ける訓練で、構音・嚥下のいずれにも必要な動作です。パタカラ体操は、口とその周りの筋肉を動かして咀嚼や嚥下の力をつける食膳の準備体操として多くの介護施設で取り入れられています。しかし在宅高齢者は舌や口のトレーニングをする機会、動機が乏しくなりがちです。そしてパタカラ体操も動作は単調で退屈を感じることもあり、継続するには季節や馴染みのメロディーにのせて、介護者も一緒に楽しく行うことがポイントです。またリハビリ器具として同名のパタカラも効果的です。その他に構音訓練に効果的なものとして、「ありさんあつまれアイウエオア、かにさんかさこそかきクケコカ、・・・」等の発音訓練があります。早口言葉は、うまく言葉を言わなくてはという意識が働き、脳が活性化するので取り入れたい訓練方法です。

## ◆発音・発声は舌と口周囲の筋肉によるものです。訓練で構音機能を取り戻しましょう◆

口腔ケア新聞の発行にあたって 

ここ数年、外来患者さんやそのご家族から訪問診療のお問い合わせやご依頼を受けるケースがとて増えました。小さなご病気されてしまったことがキッカケで、寝たきりになってしまわれたりして、「いつもお元気でいいですね」って話をしていたのに・・・そんなことが続いたので、これは本格的に訪問診療に取り組まなければいけないかなって、強く思うようになりました。

そこで取り組みの一環として、要介護者の歯と口に関する情報を地域の介護に携わっている方にお届けしようと考え、口腔ケア新聞を毎月1回発行しています。

## 津谷歯科医院

診療時間 9:00~12:30/14:00~18:30  
(土曜日は16:30まで)

診療科目 歯科 小児歯科

休診日 木曜・日曜・祝祭日

院長 津谷 良

岡山市中区海吉1807-14