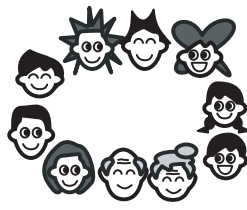


津谷歯科医院 口腔ケア新聞

NPO法人
訪問歯科診療
を広める会
賛助会員



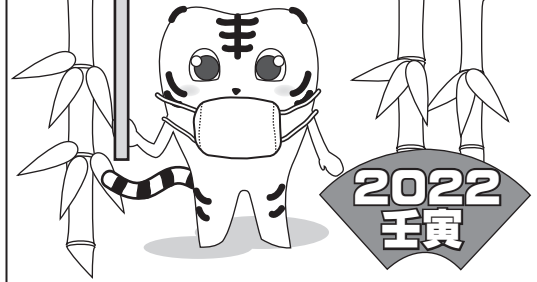
令和4年1月号
発行人 津谷歯科医院
院長 津谷良
紙面に関するお問い合わせは下記まで
電話：0120-779-418
配信代行 訪問歯科診療を広める会

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。

口を動かして思い通りの音を作ることを構音(こうおん)と言います。音を作る器官又はその動きに問題があつてうまく発音できない状態が構音障害です。構音に問題があると、話が相手に伝わりにくく、コミュニケーションが取りにくくなります。構音障害は、先天的なものやがん等の切除術等によって器官に欠損が生じたり、脳血管障害やパーキンソン病等によって発音に関わる器官の神経の障害、加齢による筋力の低下が主な原因となります。この中でも加齢による減退は可逆的なものであり、効果的な口腔機能訓練を継続的に実施することによって健常な成人の平均値まで改善を図ることが可能です。そこで今月は、『要介護高齢者の発音・構音機能の訓練』についてお届けします。

今月も続けよう！
マスクの着用
こまめな手洗い
手・指の消毒



■ オーラルディアドコキネシスによる検査

言葉は主に口唇、舌、軟口蓋の3か所の構音点を使って作ります。音が正常に作られているか、またその動き方や速度に問題がないかを「パ」「タ」「カ」という決まった音をなるべく早く一定時間内に繰り返し発音することで評価します。健常者の正常域は6.0回/秒以上です。主に高齢者の口腔機能の指標として使われています。発音状態と発音回数は、スマートフォン等向けのアプリ(「くちけん」桐生市歯科医師会)等を使うと正確にカウントできたり過去の記録を保存できるので、とても便利です。

■ 発音・構音訓練の効果

新潟大学や昭和大学が行った過去の研究によると、構音機能が低下している要支援・要介護者に、自宅で3か月間、機能的な口腔ケア(①呼吸訓練②首・舌・口唇のストレッチ③発音・構音訓練)を継続して行ってもらったところ、「パ」「タ」「カ」のいずれにおいても健常成人と同程度まで改善が認められています。加齢による減退は可逆的なものがほとんどなので、通所系の口腔機能向上サービスを積極的に利用してください。

■ 発音・構音機能向上のための訓練

- ① 呼吸訓練
腹式呼吸でリラックスします。(詳しくは前号参照)
- ② 首・舌・口唇・頬・顎の運動訓練(ストレッチ)
前後左右、閉じたり開いたり、膨らませたり凹ませたり等、自由運動をして周辺の筋肉を伸縮させます。
- ③ 発音・構音訓練 ~あ・ぼ・た・か・さ・ら~
音を作る場所(構音点)を鍛えることで、しっかり発音・発声できるようになります。あ・ぼ・た・か・さ・らを5回ずつ力強くはっきり発音し、3セット繰り返します。
「あああああ」「ぱぱぱぱぱ」「たたたた」・・・
- ④ 発音・構音訓練 ~続き音~
唇と舌をしっかりと動かしながら発音します。
例) あいいる れいここと かわいいものいい
いいつたえ おおさわぎ おおいそぎ
だいだいいる こううん ゆううつ おおそうじ
- ⑤ 発音・構音訓練 ~早口言葉~
例) バナナの なぞは まだ なぞ なのだぞ
カエル びよこびよこ ミびよこびよこ
向こうの 竹垣になぜ 竹 立て掛かけた？

(参考：刀根山病院、佐賀リハビリテーション病院)

◆ 円滑なコミュニケーションが取れるように発音・構音の機能訓練をしましょう！ ◆

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てきました。小さなご病気を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み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。この新聞の内容は当院が作成し、配信をNPO法人訪問歯科診療を広める会に委託しています。

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

☎ 0120-779-418 FAX 0120-779-413

配信停止をご希望の方は恐れ入りますが、FAX番号をご記入の上、FAX0120-779-413へ送信してください。

□ 口腔ケア新聞は不要なので今後配信しないで下さい。FAX番号