

千歯会 だより SENSHIKAI NO.261

『舌圧検査』実施しています

近年高齢化の進展に伴い、『口腔機能低下症』が注目されています。加齢や疾患などにより嚙む・飲み込む・話すといった口腔機能が複合的に低下した状態を指します。

その診断項目の1つとして重要なのが **舌圧検査** です。舌圧検査は、舌が口蓋を押す力を測定する検査です。



検査方法

JMS舌圧測定器を使用し、風船状のプローブを約5秒間舌で押ししつぶして測定します。

30KPa未満の場合、“低舌圧”と診断します。

最大舌圧の目安

成人男性 (20～59歳)	35～
成人女性 (20～59歳)	30～
60歳代 (60～69歳)	30は欲しい
70歳以上高齢者	20は必要 (kPa)

舌圧(舌の力)とは

舌の力はごっくん(摂食嚥下機能)と深く関係しています。

舌は食べ物を口の中で受け止めたり、喉の奥に送り込んだり様々な働きをします。そういった働きには舌圧(舌の力)が必要です。

👉 20kPa未満は誤嚥リスクが高くなる!

- ・ムセ
- ・のどのつかえ
- ・誤嚥性肺炎 の原因に…



診断結果が“低舌圧”の場合には、個々に適したリハビリをご提案いたします。

詳しい内容については次号でお知らせいたします

舌圧低下は誤嚥・低栄養・発音不明瞭につながるため
訪問診療で重要視されています。

たかが「ブクブクうがい」 されど「ブクブクうがい」

ブクブクうがいは高齢者の方の健康を守るうえで
とても大切なケアのひとつです。



口の中の細菌を減らす

食後の口腔内には、食べかすや多くの細菌が残っています。
年齢とともに唾液の分泌が減少し、自浄作用(口の中を自然にきれいにする働き)が
低下しやすくなるためブクブクうがいを行うことで食べかす・歯垢(プラーク)・
細菌を水の力で洗い流し、口腔内の細菌数を減らす効果があります。

誤嚥性肺炎の予防につながる

高齢者の肺炎の多くは、誤嚥性肺炎とされています。
これは口の中の細菌が唾液などと一緒に気道へ入り込むことで起こります。
口腔内の細菌を減らすことは、肺炎予防の重要なポイントです。

口の筋肉のトレーニングになる

ブクブクうがいでは、頬を膨らませる・唇を閉じる・舌を動かすといった動作を行
います。これらは口唇・頬・舌の筋肉の運動となり、口腔機能の維持にもつながり
ます。



ブクブクうがいは、特別な道具がなくてもできる
大切な口腔ケアです。
日々のケアの中で無理なく取り入れ、
口腔の健康を守っていきましょう。



千歯会スタッフも皆様の口腔ケアをサポートしていきます

歯科衛生士 佐藤 さゆり

大網歯科医院

〒299-3236
千葉県大網白里市みやこ野2-2-1
TEL 0475-72-6480
FAX 0475-72-8059
【訪問診療に関するお問い合わせ】
TEL 0475-73-6480
FAX 0475-53-6982

片貝デンタルクリニック

〒283-0104
千葉県山武郡九十九里町片貝2380
TEL 0475-70-7171
FAX 0475-76-4888
【訪問診療に関するお問い合わせ】
TEL 0475-76-8201
FAX 0475-71-3472

おゆみ野総合歯科クリニック

〒266-0031
千葉県千葉市緑区おゆみ野4-3-9
TEL 043-300-3939
FAX 043-300-3940
【訪問診療に関するお問い合わせ】
TEL 043-300-3600
FAX 043-300-3700