

# 「歯っぴー健口教室」における口腔機能向上の効果について

千葉市 ○遠藤昌子 山中香苗 高橋加奈子 酒寄孝治

## I. 緒言

千葉市では、平成 24 年度より口腔機能向上に特化した教室として、二次予防事業対象者を対象に「歯っぴー健口教室」（以下教室とする）を開始した。平成 27 年の改正介護保険法の施行に伴い、対象を一般高齢者に変更拡大し、平成 31 年度現在、地域での普及啓発を目的とした、1 コース 2 回の教室を年間 11 コースと、1 コース 4 回の教室を 18 コース実施している。教室は、高齢者が一生おいしく、楽しく、安全な食生活を営むために、口腔機能の向上のための口腔ケア・健口体操を知り、日常的に実践できるようになることと、教室参加をきっかけに介護予防や個々が目指すよりよい健康・生活の実現につながるようになることを目的としている。今回、実施した事業が参加者に与える効果について評価・検討したので報告する。

## II. 方法

### 1. 対象者

平成 30 年 4 月～令和元年 9 月までに 1 コース 4 回で実施した教室の参加者 238 名（男 57 名・女 181 名）のうち、1 回目と 4 回目を含む 3 回以上参加した者 197 名（男 50 名・女 147 名、平均年齢 74.6 歳）を評価の対象とした。

### 2. 教室の概要

#### ①教室の実施内容

1 コース 4～7 週間で、1 回の教室の時間は約 2 時間であった。

#### ②目標設定と課題解決

課題解決型・参加型の教室で、1 回目に口腔機能評価をし、自分の課題の気づきと目標設定を行った。各回で課題解決のために宿題を持ち帰り、健口体操、はっきりことばエクササイズ、口腔清掃等を自宅で実践するよう指導した。

#### ③トレーニングの方法

- ア) 健口体操：「ちばし いきいき体操お口の運動編」もしくは「ごっくん体操」
- イ) 発声トレーニング：「ちば☆はっきりことばエクササイズ」（千葉県歯科衛生士会作成）
- ウ) 音楽療法：音楽療法士によるトレーニング

### 3. 評価項目

下記の①～③を教室開始時の 1 回目と終了時の 4 回目、④を 4 回目に行った。

- ① 咀嚼力判定ガム：XYLITOL 咀嚼チェックガム（株式会社ロッテ）
- ② オーラルディアドコキネシス（音節交互反復運動）：/pa/、/ta/、/ka/
- ③ 口腔機能自己チェック（13 項目）
- ④ 最終回アンケート：「目標達成度」と「教室に参加して変わったこと」について

### Ⅲ. 結果

#### ① 咀嚼力判定ガム

1回目「良好群」139名 70.6%、「不良群」58名 29.4%、4回目「良好群」159名 80.7%、「不良群」38名 19.3%であった。4回目では1回目と比べ良好群が統計学的有意に増加した。(p<0.01)

#### ② オーラルディアドコキネシス

「/pa/」は1回目 5.55±1.16回/秒、4回目 5.91±1.03回/秒、「/ta/」は1回目 5.62±1.05回/秒、4回目 5.94±0.98回/秒、「/ka/」は1回目 5.63±0.97回/秒、4回目 5.93±0.90回/秒であった。いずれの音節においても4回目は1回目と比べ、統計学的に有意な増加が認められた。(p<0.01)

#### ③ 口腔機能自己チェック

全13項目において、1回目と比べ4回目には「はい」と回答した者が減少した。

#### ④最終回アンケート

##### ア) 目標達成度

「達成できた」44名 (22.3%)、おおむね達成できた110名 (55.9%)、少し達成できた37名 (18.8%)、達成できなかった3名 (1.5%)、無記入3名 (1.5%)であった。

##### イ) 教室に参加して変わったこと

「口腔機能を高める意欲がもてた」(86.8%)、「お口の手入れの方法が身についた」(85.3%)、「健口体操の仕方が身についた」(79.7%)、「意識してよく噛むようになった」(72.6%)の4項目は特に回答者が多かった。

### Ⅳ. 考察

本事業においてガムによる咀嚼力の判定における改善、オーラルディアドコキネシスの回数増加が認められ、教室で行ったトレーニングが有効であったことが伺えた。しかし、健常な高齢者のオーラルディアドコキネシスの正常範囲の下限値を大きく下回る者がみられた。この要因の一つとして、測定方法が参加者自身による打点法であったことが考えられた。測定方法の検討、下限値を下回る者については歯科衛生士等が再評価を行うなどの対応が今後の課題となった。

口腔機能自己チェックについては、「口臭が気になる」、「汚れが気になる」の改善については、小グループもしくは個別でのブラッシング指導により、個人に合わせたアドバイスや実習がなされた結果と思われるが、口臭や汚れが気になるままの者がいることも事実である。「食事にかかる時間は長くなりましたか?」については、最終回アンケートにおいて「意識して良く噛むようになった」と回答した者が72.6%おり、よく噛むようになったため食事にかかる時間が長くなったと回答している可能性が考えられた。口腔機能自己チェックの設問の検討が必要と思われる。

最終回アンケートでは、「口腔機能を高める意欲がもてた」「お口の手入れの方法が身についた」「健口体操の仕方が身についた」「意識してよく噛むようになった」と回答した者が多く、参加者のモチベーションの向上と知識の習得に効果があったことがうかがえた。

本事業では、1回目に参加者一人ひとりが目標を設定し、教室の期間内は各自が自宅で課題を実施し、教室開催日ごとに状況を確認し、4回目で再度評価を行っている。しかし教室が終了した後は確認やフォローアップは行っていない。今後は教室の効果を持続させるためにも、フォローアップの機会を設定することなどを検討する必要がある。