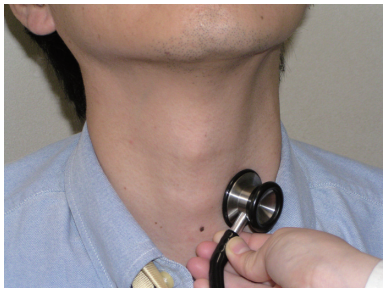
2. 口腔機能を評価しよう!
～機能評価方法のエトセトラ～

トレーニングの開始前・終了後にそれぞれ評価を行うことで、数値などから客観的にトレーニングの効果を評価することができます。ここでは評価方法をいくつか紹介します。

①反復唾液嚥下(えんげ)テスト(RSST)

嚥下機能の評価を行います。



3回「ごっくん」とツバを飲み込んでくださいね!

対象者には椅子に座ってもらい、空嚥下をうながします。1回目、2回目、3回目の嚥下にかかった積算時間を記録します。最大1分間観察します。正常な嚥下回数は30秒間で3回以上です。口の中が著しく乾燥している場合には、飲み込みが困難になるため、1cc程度の水を口の中に入れてから評価する方法もあります。

②オーラルディアドコキネシス

口唇・舌・軟口蓋の動きを評価します。

10秒間に「パ」「タ」「カ」それぞれを連続して発音します。

それぞれの発音回数を記録します。

「パ」、「タ」、「カ」の単音について、1秒間あたりの発音回数を測定します。10秒間測定して、1秒間あたりに換算します。評価者は発音された音を聞きながら、発音されるたびに紙にボールペンなどで点を打って記録しておき、後からその数を数えます。

※最大努力下で行うことを理解していないと、数値は低くなります。途中で息継ぎしても評価できます。

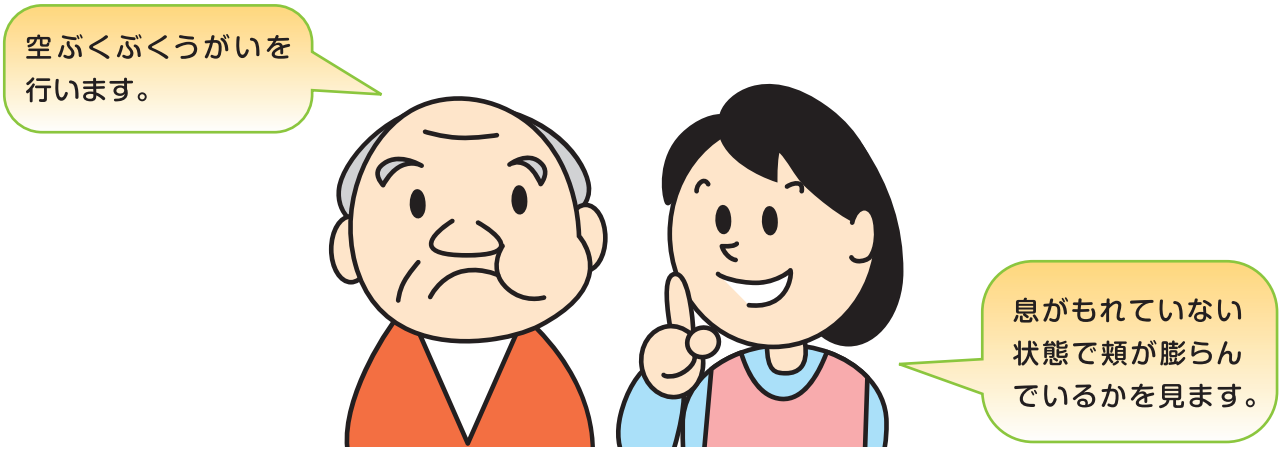
※発音の強弱・リズムにも注目しましょう。

上記の方法を簡単に測定でき、評価できる機器があります。

RSST・オーラルディアドコキネシス自動測定器「健口くん」 詳しくはP27を参照してください。

③頬の膨らまし（空ぶくぶくうがい）テスト

口唇閉鎖力、軟口蓋、舌後方の動きを評価します。

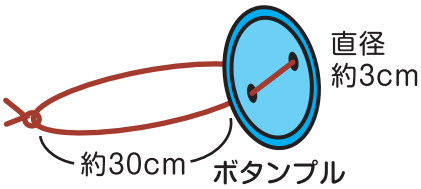


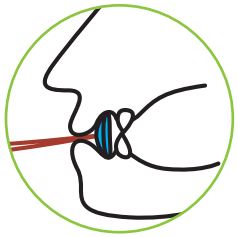
頬の膨らまし状態を、左右十分可能・やや不十分・不十分の3段階で評価します。
指示が分からない場合は口腔清掃後のうがいの様子などで評価することもできますが、評価時には水は使用しません。

※頬の膨らましが不十分な場合は、口唇の閉鎖機能が低下、軟口蓋や舌後方の動きの低下が疑われます。

④ボタンプルテスト

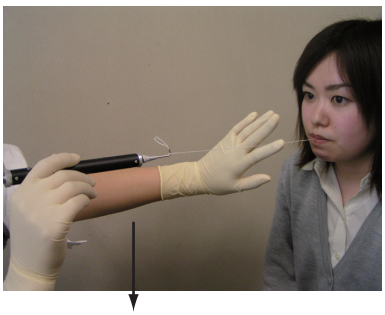
口唇閉鎖力を評価します。





断面図

糸の先にバネばかりのフックをかけ、徐々に力を加えていきます。



ボタンが飛んで当たらないよう手でガードします。

引く力でボタンが外れないように、口唇に力を入れます。

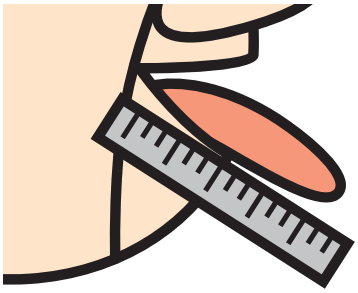
椅子に座った状態でボタンプルを口唇と噛（か）み合わせた歯の唇側面で挟んでもらいます。糸にバネばかりのフックを引っ掛けます。徐々に引っ張って、口から外れた時のバネばかりのメモリを記録します。30秒間休んでから同様にして2回目を測定し、記録します。入れ歯が入っている人もそのまま測定します。

（事前に糸が切れないかチェックして下さい。）

ボタンプル運動用ボタン　詳しくはP27を参照してください。

⑤舌突出長さ

舌の機能を評価します。



おもいっきり「べー」と舌を出して下さい。

顔の横で、口角から舌の先までの長さを測定します。口角に定規を当てておき、その後舌を出してもらうとスムーズに測定できます。

⑥左右口角間の長さ

口輪筋の評価を行います。

口輪筋の筋力がUPすると、左右口角間の距離は、「イー」と言ったときは長く、「ウー」と言ったときは短くなります。

口を最大限に広げて「イー」と言った時の左右口角間の長さ（幅）および、口を最大限に尖らせて「ウー」と言った時の口角間の長さ（幅）を測定します。

⑦咀しゃく能力判定試験

咀しゃく力を評価します。

咀嚼力判定ガムを2分間噛み、ガムの色で判定します。

2分間ガムを噛んでもらいます。その後、ガムを出してもらい、白い紙の上において、包装紙に印刷されているカラーチャートにもとづき判定を行います。

ガムに溶け込んでいる酸味料が咀しゃくによって溶け出し、それが唾液の緩衝作用によってアルカリ性となり色を発色する仕組みになっています。

※入れ歯に付着しにくいガムベースを使用していますが、全ての方の入れ歯に付着しない訳ではありません。

咀嚼力判定ガム　詳しくはP27を参照してください。