

研究課題：自立高齢者に対する口腔機能向上プログラムの評価 第 2 報

研究者名：白田千代子<sup>1)</sup> 徳間みづほ<sup>1)</sup> 植野正之<sup>2)</sup> 品田佳世子<sup>2)</sup> 川口陽子<sup>2)</sup>

所 属：<sup>1)</sup> 中野区北部保健福祉センター <sup>2)</sup> 東京医科歯科大学大学院健康推進歯学分野

## 研究目的

高齢者を対象に口腔保健を向上させるための多くの介入研究が行われている。しかし、そのほとんどが、老人ホーム、介護施設、病院などにいる要介護高齢者を対象としており、家族や介護者が口腔ケアを提供している。予防とヘルスプロモーションの考え方からすると、口腔内に問題が発生し、口腔機能が低下する前からプログラムを開始する方が効果的であると考えられる。本研究の目的は、自立高齢者を対象に口腔機能向上プログラムを提供し、プログラム前後で口腔保健状況や口腔機能がどのように変化するのか対照群と比較して評価し、口腔機能向上プログラムの有効性を検討することである。

## 研究方法

対象は東京在住の地域活動の場に集う女性自立高齢者で、平均年齢は 75 歳である。介入群 (73 名) には 3 か月間の口腔機能向上プログラムを実施し、対照群 (27 名) には実施しなかった。プログラム内容は口腔保健と口腔機能に関する知識、顔面体操、舌体操、唾液腺マッサージなどの口腔機能向上のための体験学習である。介入群のプログラム実施前後の口腔保健状況と口腔機能を、対照群と比較して分析した。

## 結果

介入群では口腔機能の向上プログラム実施後、ポケットデプスと舌苔量が減少し、口臭が改善した。また、舌の乾燥状態が減少した。舌や口唇がよく動くようになり、声が大きくなり明瞭に発声できるようになった。さらに、唾液の分泌量が増加し、口腔内の食渣や汚れが減少した。これら全項目で有意な変化が認められた。一方、対照群ではポケットデプスの減少は認められたが、それ以外の口腔保健状況や口腔機能の項目で有意な改善はみられなかった。

## 考察

口腔機能の向上プログラムの実施期間は 3 か月間に 6 回と少なかったが、プログラム参加者は家庭でも学習したことを継続しており、それが口腔機能の向上を導いたと考察された。本研究では自立高齢者を対象としたので、短期間で口腔機能向上の効果が認められたが、すでに口腔機能障害がみられる要介護高齢者を対象として口腔機能の向上プログラムを提供する場合には、期間を長くしたり、頻度を増やすことも必要と思われる。

今後の検討課題として、口腔機能向上プログラムの内容と効果についてさらに継続して検討を行い、どのようなプログラムをどのくらいの期間、何回程度提供していくことが適切であるのかを評価していくことが重要と思われる。また、口腔機能向上プログラムへの参加前後の変化だけでなく、プログラム終了後の参加者の長期の追跡調査を行って、その後の口腔保健状況、口腔機能、生活習慣の変化などについても検討していくことも必要と思われる。

## 結論

口腔機能向上プログラムは自立高齢者の口腔機能の向上に効果があることが判明した。今後、歯科専門家は口腔機能向上に関する情報の普及啓発を広範に行っていくことが必要と考察された。