

ぶくぶくテストを利用した口腔機能評価と支援のヒント

～ 食べ方が気になる子どもへの支援～



東京都多摩小平保健所

指導 昭和大学歯学部口腔衛生教室

はじめに

東京都では、都民の方々が歯と口の健康を良好に保ち、豊かな生活ができるよう、生涯にわたる歯と口の健康づくりを推進しています。

歯と口の健康を保持することは、単に食物を咀嚼することにとどまらず、食事や会話を楽しむなどQOLの高い豊かな人生を送るための基礎となるものです。

多摩小平保健所では、施設職員を対象に、口腔機能発達に関する研修会等を開催し、食べる力の育成の支援を図っているところです。

特に、障害を持っている子どもには、上手に食べたり、飲み込んだりすることができない子がみられます。

また、障害がなくてもかまない、口いっぱい食べ物を入れて丸呑みする、食べるとき口からこぼすなど、食べ方の気になる子がいます。

本マニュアルは、そのようなお子さんへ、保護者や保育士、育児支援をおこなう方たちが「ぶくぶくうがい」動作を通じて口腔機能を客観的に評価するとともに、食事の観察を通して食べ方の問題に気づき、摂食機能の専門相談の受診のきっかけづくりや機能にあわせたトレーニングに取り組むごく初歩の参考として作成したものです。

より詳しい知識や支援法については、口腔機能向上に関する参考図書や研修等を活用してください。

最後に、このマニュアル作成にご協力いただきました、昭和大学歯学部口腔衛生学教室の向井美恵教授、弘中祥司准教授、教室の皆様に厚くお礼申し上げます。

平成20年3月

東京都多摩小平保健所
所長 百濟さち

1 ぶくぶくテストとは

昭和大学歯学部口腔衛生教室で考案した「ぶくぶくうがい」という日常動作を観察し口腔機能を5段階に評価するテストです。

特殊な装置や専門的な知識を必要としないため保護者や保育者等が評価できるのが特徴です。

テストは、「ぶくぶくうがい」ができるようになる3歳以上の子どもを対象に実施します。

事前に聞き取り調査などで水が危険と判断される場合は対象としないようにします。

2 実施方法(幼稚園・保育園・児童福祉施設等)

1) 用意するもの(対象児1人に対して)

コップ(できればカットコップ)、エプロン、水、10ml シリンジ(省いてもよい)、洗面台、イス(子ども用)

* ビデオ撮影ができれば、後で観察できるためより正確な評価ができます。



カットコップ

2) テストの流れ

洗面台の鏡に面して対象児をイスに座らせやや前かがみの姿勢を基本姿勢とします。

観察者は対象児の右(対象児の利き手が逆なら左)に立ちます。

コップに10mlの水を入れ対象児に渡し「口に水を入れてぶくぶくうがいする」ように指示します。集団で行う場合には、あらかじめ見本をみせるようにして、がらがらうがいとならないように注意してください。

(ビデオ撮影する場合は対象児がコップを手にしたときから開始します。)



水を口に含ませるところから吐き出すところまでを観察して評価します。

* 判定が難しい場合には2回追加テストを行い、最も状態をよく表しているものを判定結果とする。

3 評価

スコア	判定基準	食事中の動きの観察
1	口に水が入られない (危険)	* 食事姿勢がわるい * 食事の中断や拒否、多動がある
2	口には入るがそのまま飲み込むか口腔外へ零れる	* かまずに丸飲み、早食いがみられる * 口に食べ物を一杯押し込む
3	口に一定時間含めるがぶくぶくすることができない	* 口唇を閉じないで食べる * 食べる時舌を突き出す
4	口に一定時間含めるがぶくぶくと零れる	* チュチュ食べ(おっぱいを飲むようにチュチュという動きで食べ物を飲み込もうとする)
5	零れずにぶくぶくできる	* 食べ物を取り込むとき口を大きく開けすぎ

* スコア3に関して一定時間とは、口唇を閉じた状態で短い時間でも水が口腔内に保持されている状態を指します。

4 支援

1)スコア2以下の子どもでは、摂食、嚥下等口腔機能訓練の専門家の支援が必要です。必ず専門家の指導を受けて食べ方支援をはじめましょう。

2)スコア3以上の子どもでは、ヒントを参考に食べ方支援に取り組んでみましょう。
スコア3でもなかなか上手に食べるようにならない子どもや水やお茶のようにさらさらした飲み物でよくむせる子どもは専門家に相談しましょう。

3)スコア5の子どもでも食べ方の気になる子にはヒントを参考に食べ方支援に取り組みましょう。

5 支援のヒント

テストのまえに

スコア ？！

Mちゃんは、お水を口に入れることができません。スコア1なの？

食べ物にこだわりのあるMちゃんは、グレープフルーツが大好き。園ではお弁当に入っているグレープフルーツの果汁しか飲みません。お家ではお茶も少し飲めるようです。

そこで、お弁当箱のグレープフルーツ果汁に毎日少しずつお水を足していきました。だんだん、果汁の味がなくなっていき最後にはお水だけになりました。Mちゃんは、いまではお水も飲みます。ぶくぶくうがいも上手にできます。

スコア2 ？

以前はぶくぶくうがいが上手にできていたK君は5歳、最近、お水を含むとすぐに吐き出してしまいます。スコア2になってしまったの???

お口の中をよくみてみました。きれいな白い歯が並んでいます。あらら、よく見ると奥の歯と歯の間に黒いゴマのようなものが見えます。歯みがきしてもとれないな。

歯医者さんに診てもらいました。なんと、むし歯ですって！

むし歯のなかった子どもでも5歳ぐらいから、乳臼歯（奥歯）の歯と歯の間に、むし歯のできる子が増えてきます。最初は黒くならないので、みてもわからないことも多いのです。

冷たいものや熱いものを、急に食べたり飲んだりしなくなったら歯科受診したほうがいいですよとのこと、また、永久歯が生えてくる時期でもあることから、5歳児は歯に関心をもちだすので定期健診の習慣づけにもいい年齢ですよとの歯医者さんのお話でした。



おいしく食べる環境づくりにも気をつけましょう

運動不足でおなかが空かない、甘いお菓子や、飲み物でおなか一杯になり、食に興味をもてない、テレビに気をとられるなど食べる機能よりも環境の問題であることもあります。



とり過ぎに注意！

食べるときの姿勢

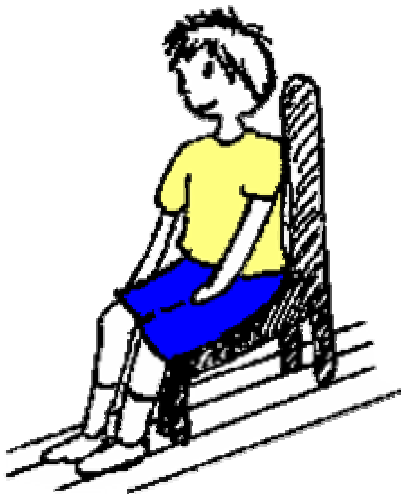


座って食べるときの姿勢

テーブルやイスの高さは適当ですか。

テーブルは座って腕をのせたとき、肘が直角に曲がる程度がよい高さです。

イスは深く腰掛けたとき、膝が直角にまがり、足がまっすぐ床に向かい足の裏がしっかりつくことが大事です。足がぶらぶらしたり、床に対して斜めになるときはイスやテーブルの高さを調節しましょう。



食べるときの首の角度

首が上を向かないように注意しましょう。上を向くと食べるための筋肉群が緊張し、うまく働かないで、噛んだり、飲みこんだりできにくくなります。

顎を少し引いた状態のうつむき加減のリラックスした姿勢をとりましょう。

特に、食べさせるとき上向きにしやすいので注意が必要です。

食べるとき口びるを閉じません

ぼろぼろこぼしてしまいます

ストローでコップの水をぶくぶく吹いたり、風船を膨らませることができますか



できるときは、口びるを閉じる力があります

固形物を食べる時、ボール部の浅めのスプーンを使って下口びるにのせ、上口びるが閉じてくるのを待ちます。

うまく閉じてくれないときは、人差し指で上口びるを食べ物に誘導します。

スプーンは前歯より中に入りすぎないことが大事です。

一口に食べる量が多いときも、口びるが閉じないでこぼすことがあります。量を少し減らして観察し、多いようなら一回量の練習をしましょう。



できないときは、口びるを閉じる練習から始めましょう

とろみをつけた水分を小さいスプーンに入れ、下口びるに当てて、上口びるの先端中央が液体にふれるようにして本人が吸い込むのを待ちます。

スプーンを傾けて流し込まないようにすることに注意しましょう。

姿勢はややうつむき気味にしましょう。顔が上向きになっていると、のどに液体が早く流れてむせやすく、苦しい思いをさせてしまいます。



口びるを閉じる練習 吹く

ストローでコップの水にぶくぶく息を吹きこむ、風船をふくらます、ラッパなど吹くと音の出る楽器で遊ぶなど身近なものを使って遊びながら練習しましょう。

口びるでウェーハウスや焼き海苔など薄い食べ物を口びるで引っ張ってとったりする遊びも口びるを閉じるいい練習になります。このとき前歯ではさまないように注意します。



口びるを閉じる練習 吸う

いろいろな太さのストローを用意しましょう。ジュースや飲むヨーグルトなど吸う力に合わせたとろみのものを吸わせます。太目のストローやとろみが少ないほうが弱い力で吸うことができます。

薄い紙を切ったものをストローで吸って吊り上げる遊びもいいでしょう。

ストローの先は前歯をこさないように注意します。

口いっぱい食べ物をつめこみ

よくかまないでのみこんでいます

一口に食べる量（一回量・一口量）が多すぎるとよくかめません

食べる力の発達段階に「手づかみ食べ」の時期があります。この時期に、一回量や口に入れた食べ物から手をはなすタイミング、口の奥に食べものを押し込まない等を練習します。





一回量の練習

バナナや細巻程度の太さの俵状のおにぎりなどを一回量ぎりぎりのところでもたせてかじりとらせます。おにぎりはラップで包むときれいにできます。海苔巻き用の板海苔はかみ切れないので使うときはもみのりにしましょう。

いっぱい押し込むようなら、軽く腕を押さえ肘の曲がる角度を調節して一回量を覚えさせましょう。

よくかみかみして口の中が空っぽになったら次の一口をかじりとらせましょう。

細いおにぎりでは口に押し込んでしまうようなら一口に入らないおおきな丸いボールのおにぎりにするとよいでしょう。



食べさせるときは

スプーンにのせる量は一回量よりやや少なめにして、スプーンの先端部分に寄せましょう。口に運ぶときは、食べ物が見えるように子どもの目線にあわせます。

子どもの食べる準備のために、「ごはんですよ」などの声かけは大切です。

子どもが口を開けたら、下口びるにスプーンをのせ上口びるが下りてくるのを待つことやスプーンを奥に入れすぎないことに注意するのは口びるを閉じる練習と同じです。

口にためてなかなかのみこみません

まるのみしてしまいます

飲み込めないと飲み込まないのはちがいます

飲み込まないのは力があるのにしない意欲の問題が大きいのです。

飲み込めない、まるのみは、食べ物の形や硬さが子どもの食べる力にあっていないのかもしれない。よく観察してみましょう。



飲み込まないときは

子どもが必要としている食事量と食べさせたい思いのギャップ、おやつやジュース類でいつも満腹状態で食欲がでない等、意欲や生活習慣の問題が大きいのです。外遊びをしっかりと、間食を少なめに、子どもにあった食事量を考えるなど食べる環境を整えましょう。



飲み込めないときは

食べ物の硬さや大きさを変えましょう。

かじりとる力をつけるため、多少はかたいものでもかじらせる必要がありますが、まだかじりとる力が弱いときは、お肉などかみ切りにくい食べ物は一口大に切りましょう。

ご飯など軟らかそうでもいつまでも飲み込まないときは少し軟らかくしてようすをみます。お野菜なども同様です。

歯が生えかわる年齢になると、一時的にかめなくなることもあります。口の中を観察して注意しましょう。

口をあけたまま飲み込んでいます

食べるとき舌が前のほうにでてきます

新生児・離乳期の飲み込み方、乳児嚥下が残っている可能性があります

口びるの閉じ方が弱く、舌を前方に押し出す力が強いと起こりやすくなります。

また、鼻の病気があり、口で呼吸をしている子どもも起きやすくなります。鼻で息ができる場合は口びるを閉じ鼻で息をする練習をしましょう。



口びるを閉じる練習から始めましょう

口びるを閉じる練習をしてみましょう。

なかなか口びるを閉じて飲めるようにならない、舌の前方への押し出しが改善しないときは口唇訓練や舌訓練等、専門的な支援が必要となることもあります。

もっと詳しく知りたい人に

「上手に食べるために」CD-ROM付

発達を理解した支援

金子芳洋・菊谷武 監修

2005.9発行 医歯薬出版 定価3,150円

「乳幼児の摂食指導」お母さんの疑問にこたえる

向井美恵 編著

2000.9発行 医歯薬出版 定価3,150円

「食べる機能をうながす食事」

摂食障害児のための献立、調理、介助

向井美恵 編著 杉村ふぶき・川崎葉子 ほか著

1994.6発行 医歯薬出版 定価2,625円

「障害児者の摂食・嚥下・呼吸リハビリテーション」

その基礎と実践

金子芳洋 監修 尾本和彦 編

2005.9発行 医歯薬出版 定価5,800円

「障害のある児童・生徒の食事指導の手引」食事

指導の充実のために

2003.7発行 東京都教育委員会 定価 970円

ぶくぶくテストを利用した口腔機能評価と支援のヒント

平成20年3月

登録番号(19)第12号

編集・発行 東京都多摩小平保健所
東京都小平市花小金井1-31-24
電話 042-450-3111(代表)
FAX 042-450-3261

印刷 社会福祉法人 新樹会 創造印刷
東京都調布市菊野台1-24-41
電話 042-485-4466(代表)
FAX 042-481-0766

歯をよかなくずっと



北多摩北部保健医療圏
歯科保健推進ロゴマーク