

**(公社)一般用医薬品セルフメディケーション振興財団**  
**「令和4年度(2022年)啓発事業等助成」課題**

# **口腔・嚥下機能低下予防**

## **テキスト**



**2023年2月**

**一般社団法人 栃木県薬剤師会**

**一般社団法人 栃木県歯科医師会**

**栃木県歯科衛生士会**

## 発刊に寄せて

誤嚥性肺炎は、日本人の死因の第6位（2020年）となっています。オーラルフレイルに伴う嚥下機能の低下は肺炎のリスクを高めることは知られていますが、最近では感染症予防のためにマスクを長時間使用することによって口呼吸が増え、口腔乾燥から嚥下機能が低下する場合があります。薬局で取り扱う商品では、乾燥には口腔ジェル、むせる症状にはとろみ調整食品などがあり、ある程度はセルフメディケーションによって口腔機能や誤嚥を防ぐこともできます。

そこで、薬剤師がオーラルフレイルや誤嚥性肺炎を予防する適切な情報提供ができるように、また、一般消費者の方がご自身で口腔・嚥下機能の低下を防ぐセルフメディケーションができるようになることを目的として、栃木県歯科医師会、栃木県歯科衛生士会のご協力のもと、「口腔・嚥下機能の低下を防ぐセルフメディケーション」に関する内容を本書としてまとめましたので、ご活用いただければ幸いです。

なお、本書の内容を解説した動画も作成いたしました。栃木県薬剤師会ホームページ (<https://www.tochiyaku.com/>) 「口腔・嚥下機能低下予防」から動画を閲覧することができますので、ぜひ、ご覧ください。

本書の執筆、および動画による解説をしていただいた栃木県歯科医師会の川俣史夫専務理事、栃木県歯科衛生士会の原瑞穂副会長、ご助言を頂きました栃木県歯科医師会の氣賀昌彦副会長、栃木県歯科衛生士会の中村美智子会長、大塚則子副会長に厚く御礼申し上げます。そして、本事業の実施に快く協力して頂いた栃木県歯科医師会の赤沼岩男会長に心より感謝申し上げます。

2023年2月

一般社団法人 栃木県薬剤師会  
副会長 鹿村恵明

# 目次

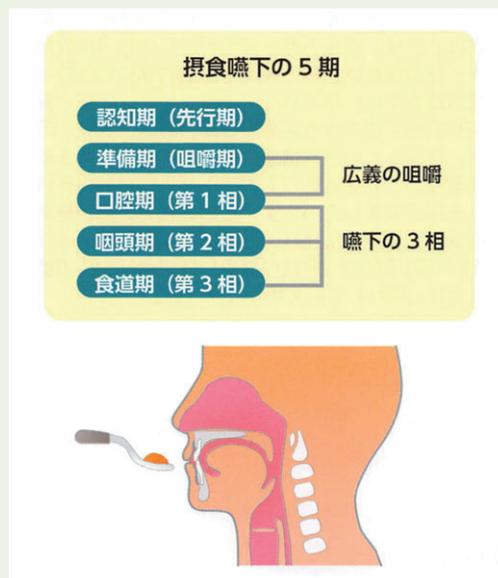
1. 『飲み込む』を考える .....	1
川俣史夫（栃木県歯科医師会 専務理事）	
2. お口の機能低下 ～予防のためのセルフケア～ .....	13
原 瑞穂（栃木県歯科衛生士会 副会長）	
3. 口腔嚥下機能低下のセルフメディケーション .....	27
加藤誠一（栃木県薬剤師会 理事）	
4. 資料 .....	37
平田陽一郎（栃木県薬剤師会 理事）	
1) 嚥下機能改善商品一覧表 .....	37
2) 口腔保湿剤商品一覧表 .....	38

※ 本書は、公益財団法人一般用医薬品セルフメディケーション振興財団「令和4年度(2022年)啓発事業等助成金」により作成したものです。

# 『飲み込む』を考える

栃木県歯科医師会 専務理事 川俣史夫

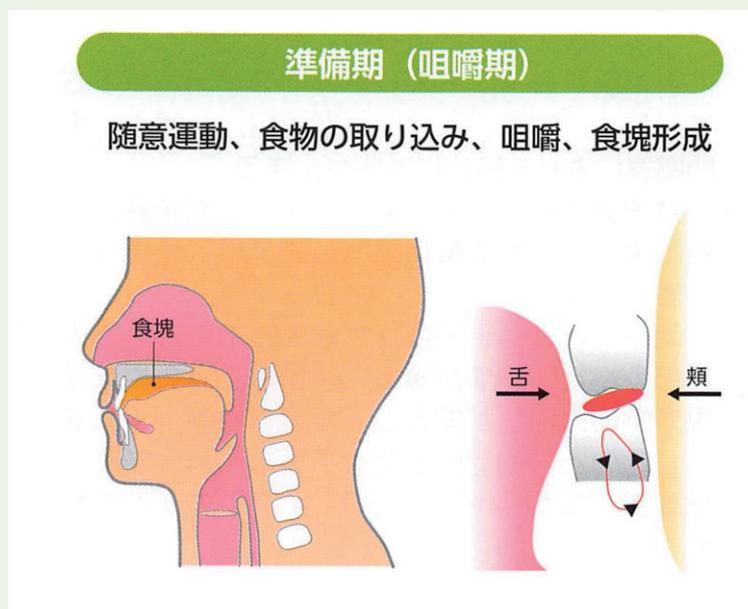
## 摂食嚥下の流れ



## 認知期（先行期）のメカニズム



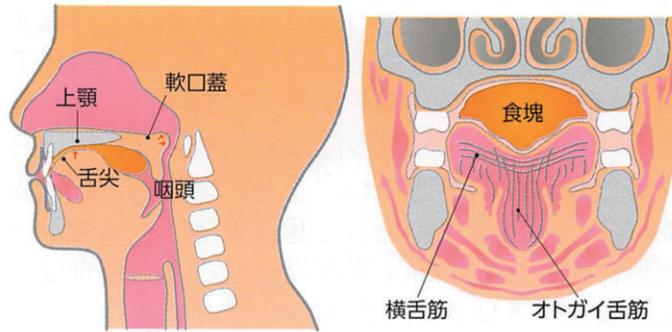
## 準備期（咀嚼期）のメカニズム



# 口腔期のメカニズム

## 口腔期（嚥下第1相）

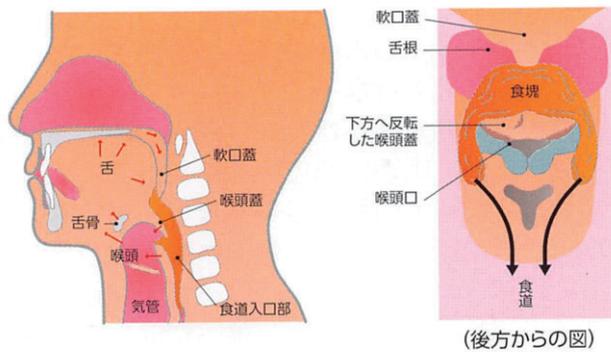
随意運動、舌による咽頭への送り込み



# 咽頭期のメカニズム

## 咽頭期（嚥下第2相）

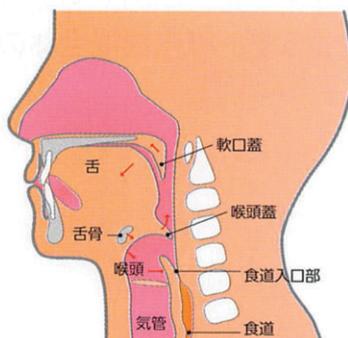
嚥下反射、咽頭通過、  
鼻腔喉頭の閉鎖、呼吸停止



# 食道期のメカニズム

## 食道期（嚥下第3相）

蠕動運動、食道通過



# 摂食嚥下障害とは



## 摂食嚥下障害を疑わせる症状

- うまく噛めずに丸呑みする
- 食べ物を口に溜めてなかなか飲み込めない
- いつもよだれが出たり、食事中に食べこぼす
- 食事に時間がかかるようになる
- 拒食、食欲低下がある
- 摂食量が異常に少ない
- 食事中、食後にむせや咳が多い
- 食後に喉がゴロゴロと鳴ったり、痰が多くなる
- 食後に声がれ(嗄声:させい)がある
- 喉につかえる感じや残留感がある
- 誤嚥、窒息を起こしたことがある
- 肺炎、発熱を繰り返す
- 脱水、低栄養がある

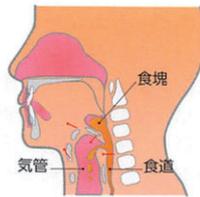


## 摂食嚥下障害の悪循環



# 誤嚥の種類

## 誤嚥の種類

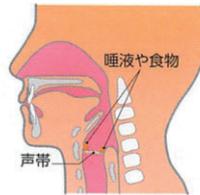


### 誤嚥

食物や水分・唾液が声門を超えて下気道に侵入すること(強いむせがある)

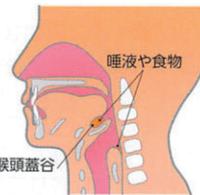
### 不顕性誤嚥

誤嚥しても咳による路出がないこと(むせのない誤嚥)



### 喉頭内侵入

唾液や食物が声門より上部の喉頭前庭に侵入すること(むせや嘔声)



### 咽頭残留

嚥下後に喉頭蓋谷や梨状陥凹に食物が残留すること(嚥下後誤飲の原因)

# 誤嚥と誤嚥性肺炎

## 誤嚥性肺炎に関する要因

誤嚥の量・内容  
喀出能力  
体力・免疫力

誤嚥 ≠ 誤嚥性肺炎

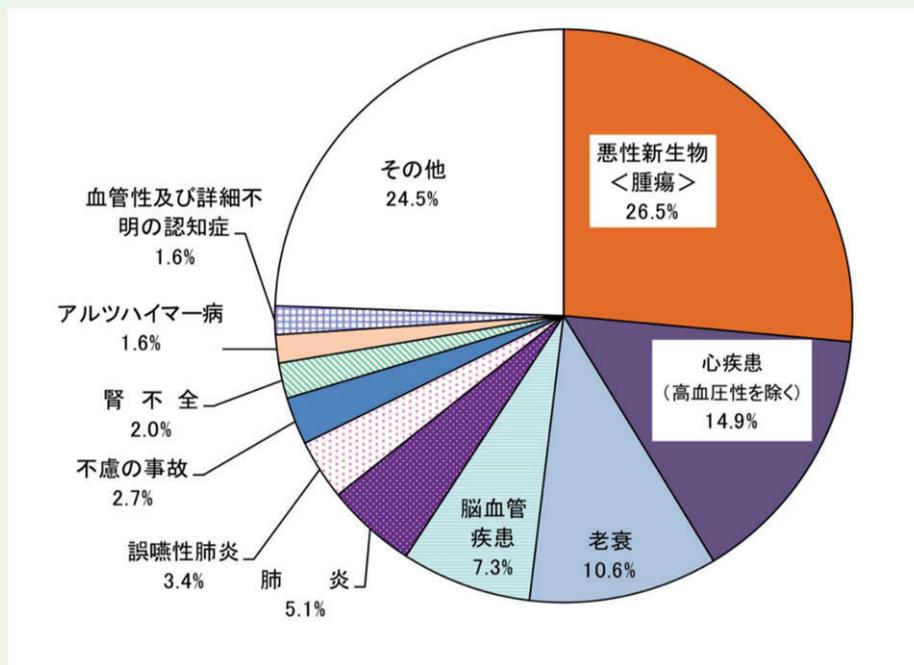
## 誤嚥性肺炎の診断基準

- A. 明らかな誤嚥が直接確認され、それに引き続き肺炎を発症した症例
- B. 肺炎例で気道より誤嚥内容が吸引等で確認された症例

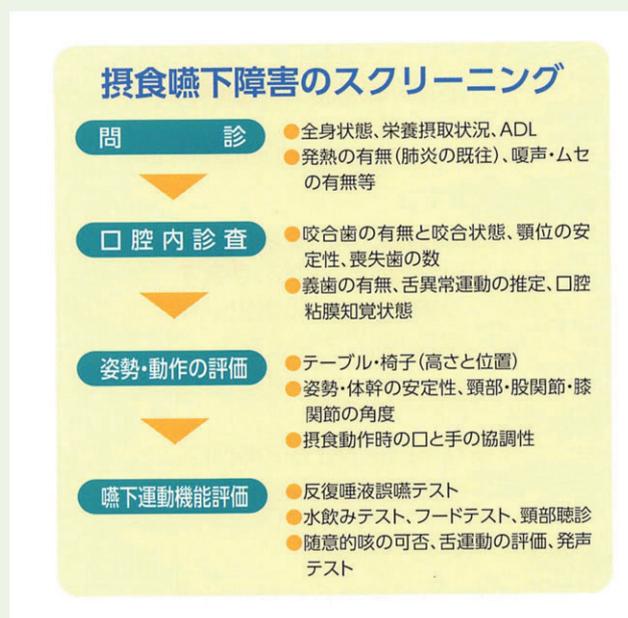
※肺炎の診断は、次の①、②を満たす症例とする。

- ①胸部X線または胸部CT上で肺胞性陰影(浸潤影)を認める
- ②37.5℃以上の発熱、CRPの異常高値、末梢白血球数9000/ $\mu$ L以上の増加、喀痰など気道症例のいずれか2つ以上存在する場合

## 令和3年の死因の構成割合



## 摂食嚥下障害のスクリーニング



# 食事について考慮すべきこと

## 食事の環境づくり (1)

### 1. 生活リズムを考慮した食事の時刻

- ウトウトした状態での食事は誤嚥を起こしやすくする
- 十分な覚醒で食欲増進
- 食事の時刻を一定に



### 2. 静かで落ち着いた環境

- 食事への集中力を高めて誤嚥防止
- 静かで明るく清潔な環境で
- 食事中は返事を求めるような話しかけをしない
- 口に食べ物がある間は不用意に声をかけない

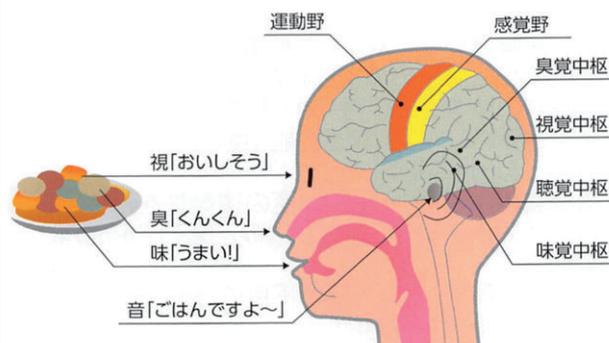


# 食事の環境づくり

## 食事の環境づくり (2)

### 3. 五感に働きかけて食欲増進

- 食べ物を見せたり声かけをして食べる意欲を引き出す
- 高齢者の好む味付けに



# 嚥下しやすい食物形態

## 嚥下しやすい食物形態

- 1、硬すぎず密度が均一で咀嚼しやすいもの
- 2、適度な粘度があり、口腔内でバラバラにならないもの
  - 刻み納豆のおろし和え・とろろ汁・シチュー・ポタージュ類・じゅんさい・なめこ・あんかけ等（スプーンですくい「ポットン」と落ちる程度のトロミ）
- 3、飲み込む時に変形し、喉こしがスムーズなもの
  - ゼラチンゼリー・プリン・ババロア・温泉卵・卵豆腐・茶碗蒸し等
- 4、口腔・咽頭粘膜に貼り付かないもの



# 誤嚥しやすい食物形態

## 誤嚥しやすい食物形態

- 1、さらさらした液体状のもの
  - 水、お茶、ジュース、みそ汁等
- 2、硬く咀嚼しにくい繊維状のもの
  - タケノコ、ゴボウ、もやし、ぼそぼそした魚等
- 3、パサパサしたスポンジ状のもの
  - 食パン、カステラ、凍り豆腐等
- 4、かまぼこ状のもの
  - かまぼこ、ちくわ等
- 5、口腔・咽頭粘膜に貼り付きやすいもの
  - 干しのり、わかめ、なっば、ウエハース等
- 6、パラパラになり粒が残りやすいもの
  - 大豆、ごま、ピーナッツ、クッキー等
- 7、吸って食べるもの
  - 麺類等



## 口腔は人体最大、最強の細菌培養器



- 温度：37度C前後
- 湿度：唾液、歯肉溝液によって保たれる
- 栄養：食物残渣、唾液、歯肉溝液

細菌が生息するための3条件がそろっている

細菌数：300種類、数千億以上、口腔清掃が悪いと1兆個近い細菌が生息している

## デンタルプラークとデンチャープラーク



歯頸部に多量の食物残渣とプラークが付着し歯肉の発赤が見られる。



長期間口腔内に入れたままにしてあった義歯の内面。多量のデンチャープラークが観察される。

## 歯周病の口腔内写真



一般社団法人 栃木県歯科医師会



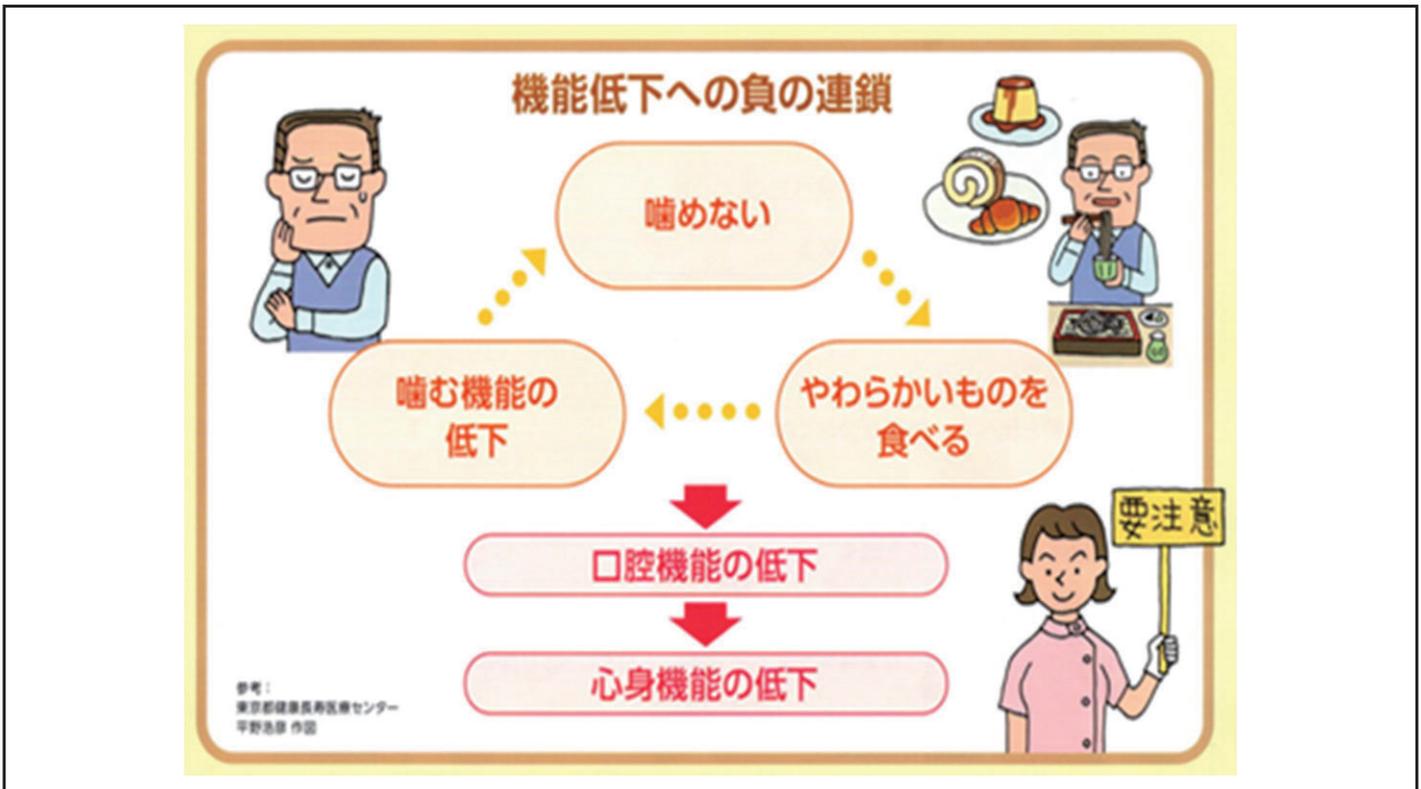
# お口の機能低下 ～予防のためのセルフケア～

栃木県歯科衛生士会 副会長 原 瑞穂



気になることはありませんか？  
お口に関するささいな衰え





# 口腔ケアとは？

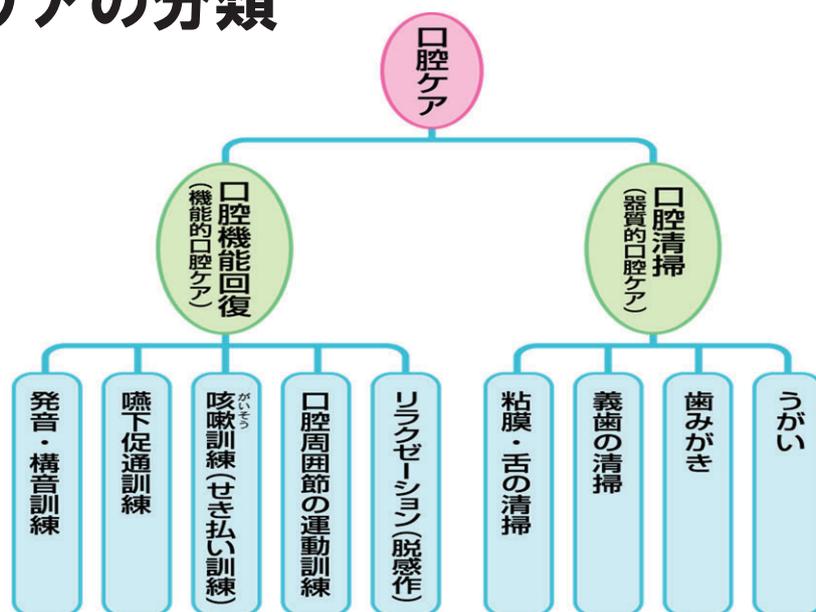
器質的口腔ケア

口腔清掃

機能的口腔ケア

口腔機能回復

## 口腔ケアの分類



## 口腔清掃 器質的口腔ケア

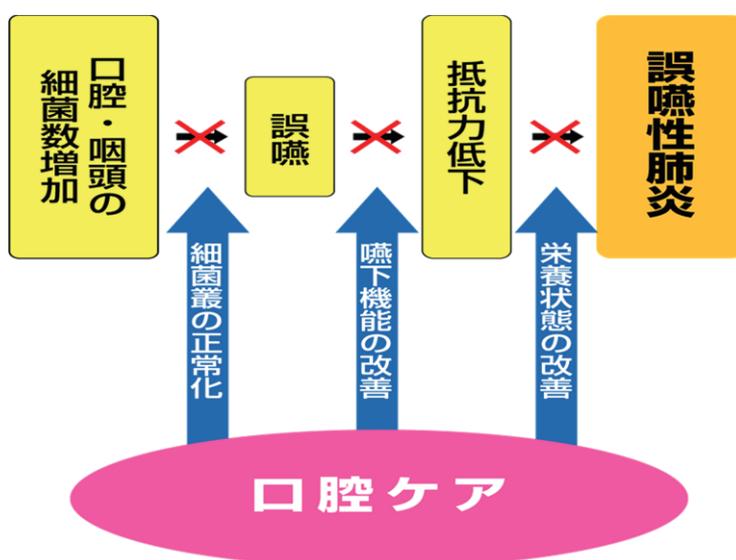
一般に「口腔ケア」と言われ、口腔の清掃を主眼とするケア

- ・うがい
- ・歯みがき
- ・義歯の清掃
- ・粘膜・舌の清掃

### 器質的口腔ケアの期待される効果

- ・清潔な口腔の維持
- ・誤嚥性肺炎の予防
- ・口臭予防
- ・味覚改善
- ・認知機能の改善など

## 口腔ケアと誤嚥性肺炎



# 口腔機能回復 機能的口腔ケア

## 口腔機能向上を主眼とするケア(訓練)

### 器質的口腔ケアの期待される効果

- ★口呼吸が鼻呼吸に変わり口中乾燥を防ぎ、喉や歯肉の炎症・口内炎・口臭の予防
- ★咀嚼力、嚥下が回復する
- ★流涎の回復
- ★発音がハッキリする
- ★義歯の安定
- ★表情豊かになりフェイスラインがすっきりして顔がスリムに

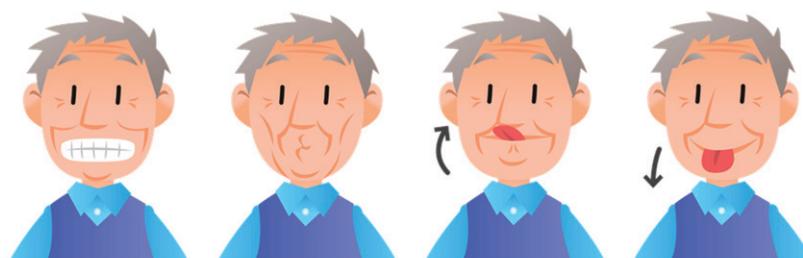
#### ● 唇・頬のマッサージ 筋拘縮の改善

- 唇・頬の動きが悪い
- 唇がしまらない
- 流涎がある



#### ● 舌・口腔周囲のストレッチ 可動域の拡大

- 唇・舌の動きが悪い
- 唇がしまらない
- 流涎がある



## ● 構音訓練

パ: 口唇の訓練  
タ: 舌前方部の訓練  
カ: 舌後方部の訓練

鼻咽腔閉鎖強化

- 唇・舌の動きが悪い
- 送り込みが悪い
- 声が鼻に抜ける



## ● ブローイング訓練

鼻咽腔閉鎖強化

- 唇・頬の動きが悪い
- 飲み込み難い
- 声が鼻に抜ける



### 「パ」

くちびるを強く閉じて開いて出る音（→くちびるの閉じる力）  
食べ物を口の中にとりこむ。食べ物をこぼさないように口を閉じる  
口を閉じて飲み込む。

### 「タ」

舌先を上の前歯の裏につけて離すことでの音（→舌の前方への動き）  
舌を使って食べ物を取り込んで、口の奥に運ぶ

### 「カ」

舌を喉の方に、ひいてでの音（→舌の後方への動き）  
舌を使って喉まで運ばれた食べ物を、さらに食道へ運ぶ

### 「ラ」

舌が上あごについて離れる時にでの音（→舌の上方への動き）  
舌を使って「ゴックン」と飲み込む

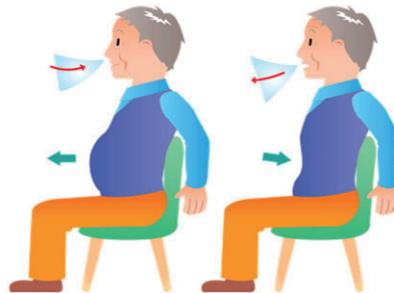
**● 咳嗽訓練** 咳の強化 声門閉鎖強化 鼻咽腔閉鎖強化

- 咳がうまくできない
- 痰が多い
- 呼吸が小さい



**● 呼吸訓練 (腹式呼吸)** 横隔膜の強化 腹筋の強化

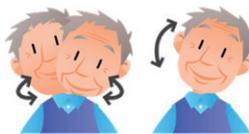
- 咳がうまくできない
- 痰が多い
- 呼吸が小さい



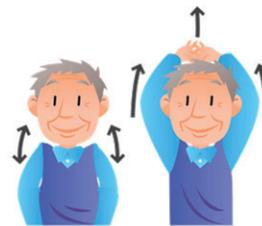
**● リラクゼーション (嚥下体操・健口体操)** 準備運動



① 深呼吸



② 首の運動



③ 肩の運動



④ 頬の運動



⑤ 唇の運動



⑥ 舌の運動



⑦ 発音練習



⑧ 深呼吸

## お口の周りの筋力アップ

### ● あいうべ体操（口の周りの筋力をアップ）

①～④の1セットを、1日30セット目標にしましょう。



出典：公益社団法人日本歯科衛生士会 新型コロナウイルス感染症に負けないためにお家でできるお口の体操

## お口の周りの筋力アップ

### ● 唇とほほの体操（こうしんへい さりよく口唇閉鎖力をアップ）



①水 10～20ml  
（大さじ1杯）  
を口に含む

ブク  
ブク

②水を左右上下に動かし、  
20～30秒間ブクブク  
うがいをする

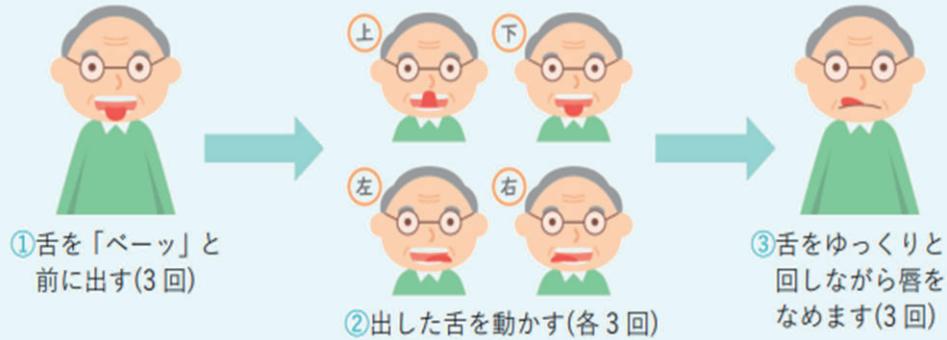


※歯みがき後でもOK。水がない  
場合や、むせやすい場合は、  
空気でブクブクうがいを行う

出典：公益社団法人日本歯科衛生士会 新型コロナウイルス感染症に負けないためにお家でできるお口の体操

## かむ力を元気に

### ● 舌のストレッチ（よくかみ、良く飲み込めるように）



※舌を出したまま口を閉じ、唾液を飲み込むトレーニングをすると、「むせる」症状などを改善します。

出典：公益社団法人日本歯科衛生士会新型コロナウイルス感染症に負けないためにお家でできるお口の体操

## かむ力を元気に

### ● 唾液腺マッサージ（口の渇きを防ぎ、唾液が増加）



出典：公益社団法人日本歯科衛生士会新型コロナウイルス感染症に負けないためにお家でできるお口の体操

## 飲み込みを元気に

### ● 食べる前の準備体操（飲み込む力を元気に）

- 
- ①息がのどに当たるように強く吸って止め、3つ数えてから吐く
  - ②「パパパ、タタタ、カカカ」と、できるだけたくさん口ずさむ
  - ③「ア～」と、できるだけたくさん声を出す

オーラル・  
ディアドコキネシス  
～食べて飲み込む機能の評価と訓練～

パ  
口唇の  
動きを評価



タ  
舌の前方の  
動きを評価



カ  
舌の後方の  
動きを評価



出典：公益社団法人日本歯科衛生士会新型コロナウイルス感染症に負けないためにお家でできるお口の体操

## 飲み込みを元気に

### ● ベロ出しゴックン体操

ベロ(舌)を少し出したまま口を閉じ、  
つばを飲み込みます



### ● おでこ体操

- ①指先を上に向け、手のひらでおでこを押し合うようにします
- ②①の状態を保ち、おへそをのぞきこみながら5つ数えます

※高血圧の方や首に痛みのある方は避けましょう



出典：公益社団法人日本歯科衛生士会新型コロナウイルス感染症に負けないためにお家でできるお口の体操

## お口の清潔度をキープ

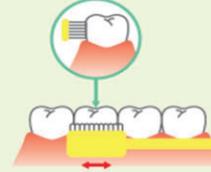
### ● 歯みがきには歯間ブラシも

#### 歯ブラシの使い方

- やさしくみがく



- まっすぐに当てる



- 小刻みに動かす

#### 歯間ブラシの使い方

※L字型、I字型、また、数段階ある太さの中から歯間にあわせて使い分けます  
 ※細いタイプの歯間ブラシでも入らない場合は、糸状のデンタルフロスが役立ちます。

- ブリッジの下のところ



- 歯と歯、歯と歯ぐきの間



- 歯が抜けているところ



出典：公益社団法人日本歯科衛生士会新型コロナウイルス感染症に負けないためにお家でできるお口の体操

## お口の清潔度をキープ

### ● 舌やあごには専用ブラシも



口の中はうがいやゆすぎだけでは、きれいになりません。やわらかい歯ブラシや粘膜ケア用のブラシを使って、舌、上あご、下あご、歯ぐきを清掃しましょう。



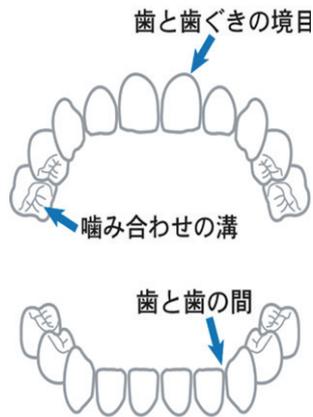
出典：公益社団法人日本歯科衛生士会新型コロナウイルス感染症に負けないためにお家でできるお口の体操

# ブラッシング(歯みがき)

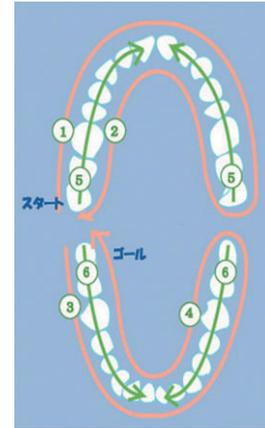
## 歯ブラシの選び方・握り方



## 歯垢のたまりやすいところ

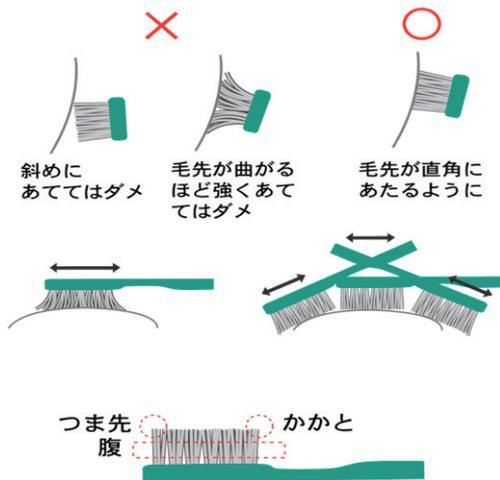


## 磨く順序



# 歯ブラシの注意点

## 歯ブラシの歯面へのあて方



## 毛先がかなり開いた歯ブラシ



(毛先から)

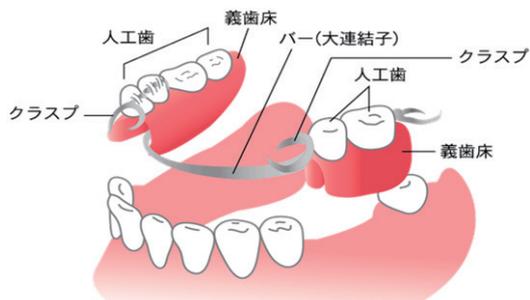


(裏から)

# 義歯について

## 部分入れ歯

### 総入れ歯



有床義歯の構造  
(部分入れ歯)

## 入れ歯の手入れ

- 入れ歯は細菌の温床になるので丁寧に清掃する  
あごに接する部分・パネの部分・歯の部分・歯肉の部分
- 食後は外して、入れ歯用ブラシで磨き流水で洗い流す  
洗面器などに水を張り下に置くと誤って落としてしまった時に安心
- 歯磨剤は使わない（使うなら入れ歯洗浄フォーム）
- 入れ歯洗浄剤は、**ブラシで汚れを落とし流水で流してから**使用する  
洗浄剤の使用方法を取扱説明書で確認する
- 就寝時は外して専用ケースに入れる

**注意：**入れ歯の種類によっては、使用推奨するブラシや洗浄剤があったりする  
また、就寝時の装着が望ましい場合もある  
かかりつけ歯科医師に確認して指示通りにすること



# 健康長寿につなげましょう

## オーラルフレイル

### 当てはまるものはありますか？

- むせる・食べこぼす
- 食欲がない  
少ししか食べられない
- 柔らかいものばかり  
食べる
- 滑りが悪い  
舌が厚くなる
- 歯口が乾く  
ニオイが強くなる
- 自分の歯が少ない  
あごの力が弱い

健康・元気 → 口の関する“ささいな衰え”が積み重なると → オーラルフレイル病気になる

その先にある未来を予めたい  
公益社団法人 日本歯科医師会

## 「オーラルフレイル」って何？

「オーラルフレイル」とは…  
口に關する“ささいな衰え”が軽視されないように、  
口の機能低下、食べる機能の障害、さらには、心身の機能低下までつながる  
“食の連鎖”に警鐘を鳴らした概念です。

### 機能低下への食の連鎖

噛めない → 噛む機能の低下 → やわらかいものを食べる → 口腔機能の低下 → 心身機能の低下

※注意

### オーラルフレイル 予防のために

- 1 かりつけ  
歯科医を  
持ちましょう！
- 2 口の  
“ささいな衰え”に  
気をつけましょう！
- 3 バランスのとれた  
食事を  
とりましょう！

“ささいな衰え”見逃さず、健康長寿

出典：公益社団法人日本歯科医師会リーフレット「オーラルフレイル」

# 口腔嚥下機能低下の セルフメディケーション

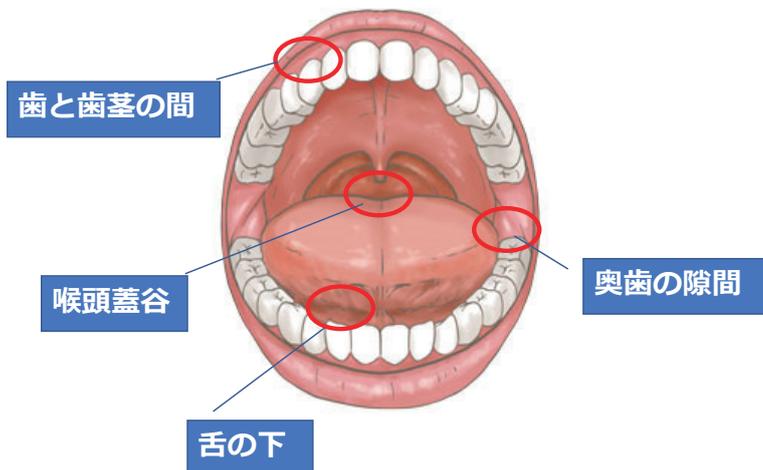
(一社) 栃木県薬剤師会  
理事 加藤誠一

## 今回の内容

- ・ 薬と嚥下（飲み込み）の関係
- ・ 薬の服用で気を付けたいこと
- ・ セルフメディケーション用商品

# 口の中に薬が残るとどんな問題がある？

残りやすい場所の例



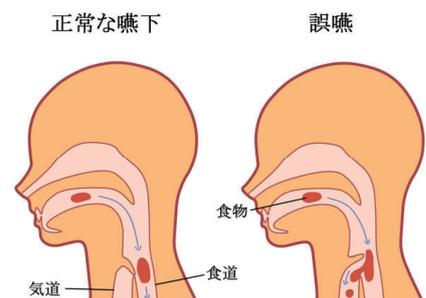
苦みなどの不快感が発生

口内炎や潰瘍を発生

薬の効果が得られない

## 嚥下（ものを飲み込む）とは？

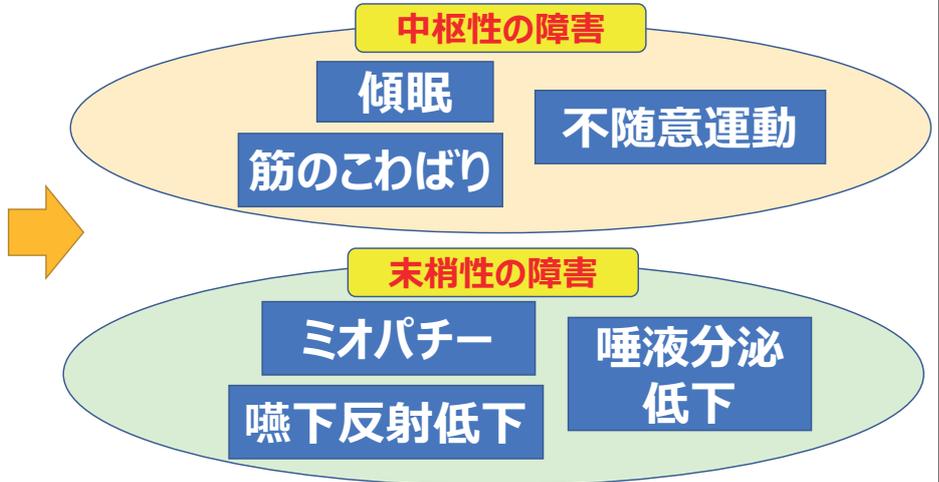
- ①先行期：食べ物を認識し口に運ぶ
- ②準備期：食べ物を噛み、食塊にする
- ③口腔期：食塊を舌を使って喉の奥に運ぶ
- ④咽頭期：**嚥下反射**が働いて咽頭を通過し食道へ  
※この反射により咽頭蓋がさがり気道入り口にふたをする
- ⑤食道期：食道から胃へ



# 飲み込みに影響がある薬剤は？

## 摂食嚥下障害を引き起こす恐れのある薬剤例

抗精神病薬  
抗不安薬  
睡眠薬  
(BZ系・非BZ系)  
抗けいれん薬  
抗うつ薬  
認知症治療薬  
etc.



薬の影響が考えられる場合は、医師と相談して誤嚥対策等を検討

# 飲み込みやすい薬ってあるの？

## 口腔内崩壊錠 (OD錠)



自宅にて撮影

水なしでも唾液でさっと溶ける錠剤  
味にも工夫が凝らされている

## フィルム剤



佐藤製薬ホームページより  
[https://www.sato-seiyaku.co.jp/newsrelease/2005/050815\\_2/](https://www.sato-seiyaku.co.jp/newsrelease/2005/050815_2/)

## ゼリー剤



佐藤製薬ホームページより  
[https://www.medinfo-sato.com/products/lactulose\\_oral\\_jelly/index.html](https://www.medinfo-sato.com/products/lactulose_oral_jelly/index.html)

ただし、

唾液が極端に少ない場合は注意が必要

口腔内残渣に注意

# 薬を飲むときの注意点

錠剤が大きくて飲めないときに・・・



割ったりかんだりする  
→効果がおちる、吸収が変わる



薬剤師と相談して変更提案  
→小さい規格、他の剤型等

例  
タケルダ配合錠  
→徐放性が失われ、胃腸障害出やすくなる可能性

アザルフィジンEN錠 500mg  
→胃腸障害予防のための腸溶コーティングが消失



例  
タケルダ配合錠  
→タケプロンOD錠 + バイアスピリン錠に変更

アザルフィジンEN錠500mg  
→サラゾスルファピリジン腸溶錠250mg  
2錠に変更

# 薬の特徴あれこれ

## 種類

## 目的

徐放錠

長く効かせて服用回数を減らす

フィルムコーティング錠

光や湿気から守るため

苦み・匂いなどのマスキング

腸溶性コーティング錠

胃酸による主成分の分解を防ぐ

胃粘膜障害防止

## 誤嚥防止に良い影響がある薬剤は？

ACE阻害薬  
(主に高血圧の薬)



サブスタンスPの分解抑制

塩酸アマンタジン  
(主にパーキンソン病の薬)



サブスタンスPの合成促進

嚥下反射↑

シロスタゾール  
(血流改善薬)

半夏厚朴湯  
(漢方薬)



サブスタンスPの分泌改善

サブスタンスP：神経伝達物質の一種、飲み込み刺激により嚥下反射を亢進

## 薬や食品を飲みやすくするためには？

上を向くと、  
誤嚥リスク↑



前か下を向いて服用を  
紙コップに鼻が当たらないよう  
切り込みをいれる方法もあり



ハサミでカットすることで、  
下を向いたまま飲水可能

※市販品もあり

片麻痺がある場合、  
麻痺側・障害側を  
向いてのみ込む



## 薬や食品を飲みやすくするためには？

☆水は誤嚥しやすい、むせるときはとろみをつける  
服薬補助ゼリーなどの利用も考慮

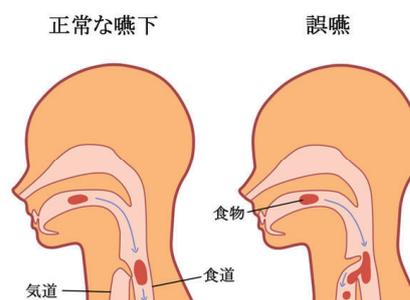


口腔期障害・・・

咽頭期障害・・・

## 嚥下（ものを飲み込む）とは？

- ①先行期：食べ物を認識し口に運ぶ
- ②準備期：食べ物を噛み、食塊にする
- ③口腔期：食塊を舌を使って喉の奥に運ぶ
- ④咽頭期：**嚥下反射**が働いて咽頭を通過し食道へ  
※この反射により咽頭蓋がさがり気道入り口にふたをする
- ⑤食道期：食道から胃へ



## 薬や食品を飲みやすくするためには？

☆水は誤嚥しやすい、むせるときはとろみをつける  
服薬補助ゼリーなどの利用も考慮



口腔期障害・・・舌や口の動きなどが悪いが、嚥下反射は正常  
⇒ とろみは付けずそのまま嚥下可能

咽頭期障害・・・舌の動きは異常ないが、嚥下反射が低下  
⇒ 誤嚥防止のため、とろみをつける

## 薬や食品を飲みやすくするためには？

### ● とろみ調整食品一覧

分類	特徴	商品例
デンプン系	粘度がつきはじめるのが早い 安定性に劣る(唾液や味噌の中の酵素の影響をうける) とろみをつけるのに使用量が多い においが変わる	トロメリン顆粒 ムースアップ エンガード
グアガム系	温度によって粘度の発現がばらつく 少量で粘度がつき経済的 使用量が多くなると付着性が極端に増す 経時変化が大きい	ハイトロミール トロミアップエース エンガード5 トロメリンHI

## 薬や食品を飲みやすくするためには？

### ● とろみ調整食品一覧

分類	特徴	商品例	
キサンタンガム系	透明感がある 付着性が少なく、凝集性がある 味、においが少ない 温度によって粘度の発現がばらつく 経時変化が少ない	強カスカイスルー 新スルーキングi スルーソフトリキッド スルーマイルド ソフティア つるりんこQuickly とろみエール トロミーナ	とろみファイン とろみ名人 トロメイク エンガード エンガードセレクト つるりんこpowerful トロメリンEX ムースアップ

## 薬や食品を飲みやすくするためには？

### ● 健康食品

分類	特徴	商品例
トローチタイプ フィルムタイプ	唐辛子の辛味成分であるカプサイシンが嚥下反射を改善	カプリング カプフィルム

### ● オブラート

分類	特徴	商品例
シートタイプ ゼリータイプ	主に医薬品やサプリメントの嚥下を補助する目的で使用 シートタイプのものはでん粉がおもな原料 ゼリータイプの方がシートタイプに比べ飲みやすく、医薬品等の形状を感じにくい	袋オブラート 丸型オブラート らくらく服薬ゼリー ピップお薬するんとゼリー

## 薬や食品を飲みやすくするためには？

### ● 口腔保湿剤

分類	特徴	商品例
キャンディー・ タブレットタイプ	口腔内で舐めて溶かして 使用	オーラルプラス うるおいキャンディ
マウスウォッシュ タイプ	口を漱いで水分を補い 口臭を防ぐ	バイオティーン マウスウォッシュ モンダミン うるおうドライケア
スプレータイプ・ ミストタイプ	口腔内に直接噴霧 携帯に便利	バトラー ジェルスプレー アクアバランス 薬用マウススプレー
ジェルタイプ・ ペーストタイプ	チューブ入りで直接口に 含んで使用	バトラー うるおい透明ジェル バイオティーン オーラルバランスジェル

## 薬や食品を飲みやすくするためには？

### ● 口腔保湿剤

分類	特徴	商品例
口呼吸防止テープ	就寝時、口呼吸防止のために貼る テープ	ブリーズライト ナイトミン 鼻呼吸テープ
保湿型マスク	マスク内に保湿用のスポンジ等を入 れて使用	のどぬ～るぬれマスク ドライマウスガード
シートタイプ	口腔内に貼付するシートタイプ 歯科医院のみで販売	DMXシート



## 嚥下機能改善商品一覧表

大分類	小分類	特徴	商品例
とろみ調整食品	デンプン系	粘度がつきはじめるのが早い 安定性に劣る(唾液や味噌の中の酵素の影響をうける) とろみをつけるのに使用量が多い においが変わる	トロメリン顆粒 ムースアツプ エンガード
	グアガム系	温度によって粘度の発現がばらつく 少量で粘度がつき経済的 使用量が多くなると付着性が極端に増す 経時変化が大きい	ハイトロミール トロミアツプエース エンガード5 トロメリンHI
	キサンタンガム系	透明感がある 付着性が少なく、凝集性がある 味、においが少ない 温度によって粘度の発現がばらつく 経時変化が少ない	強カスカイスルー 新スルーキングi スルーソフトリキッド スルーマイルド ソフティア つるりんこQuickly とろみエール トロミーナ
健康食品	トロリーチタイプ フィルムタイプ	唐辛子の辛味成分であるカプサイシンが嚥下反射を改善	カプリング カプフィルム
オブラート	シートタイプ ゼリータイプ	主に医薬品やサプリメントの嚥下を補助する目的で使用 シートタイプのもはでん粉がおもな原料 ゼリータイプの方がシートタイプに比べ飲みやすく、医薬品等の形 状を感じにくい	袋オブラート 丸型オブラート らくらく服薬ゼリー ヒップお薬するんとゼリー

## 口腔保湿剤一覧表

分類	特徴	商品例
キャンディー・タブレットタイプ	口腔内で舐めて溶かして使用	オーラルプラス うるおいキャンディ
マウスウォッシュタイプ	口を漱いで水分を補い口臭を防ぐ ノンアルコールタイプが主流	バイオティーン マウスウォッシュ ヘルパータスケ モンダミン うるおうドライケア
スプレータイプ・ミストタイプ	口腔内に直接噴霧 携帯に便利	バトラー ジェルスプレー アクアバランス 薬用マウススプレー
ジェルタイプ・ペーストタイプ	チューブ入りで直接口に含んで使用	バトラー うるおい透明ジェル バイオティーン オーラルバランスジェル
口呼吸防止テープ	就寝時、口呼吸防止のために貼るテープ	ブリーズライト ナイトミン 鼻呼吸テープ
保湿型マスク	マスク内に保湿用のスポンジ等を入れて使用	のどぬ〜るぬれマスク ドライマウスガード
シートタイプ	口腔内に貼付するシートタイプ 歯科医院のみで販売	DMXシート

## 口腔・嚥下機能低下予防テキスト

2023年2月15日 初版発行

---

編集 鹿村恵明

著者 川俣史夫、原 瑞穂、加藤誠一、平田陽一郎

---

発行 一般社団法人 栃木県薬剤師会

〒321-0165

栃木県宇都宮市緑五丁目1番5号

電話：028-658-9877

印刷・製本 ゼサイ印刷 有限会社

---

非売品

※ 本書は、公益財団法人一般用医薬品セルフメディケーション振興財団「令和4年度(2022年)啓発事業等助成金」により作成したものです。