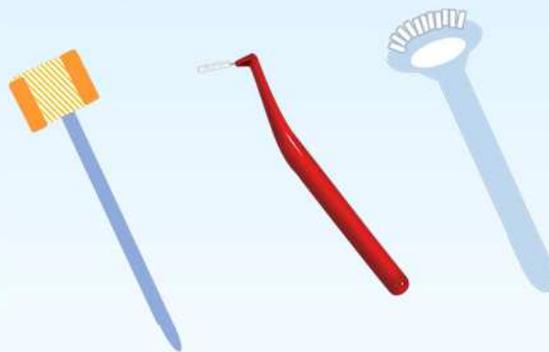


障害をお持ち方への口腔ケアに関する Q&A

「指定障害福祉サービス事業所集団指導（R1年7月）」や「障害がある方への口腔ケア研修会（R1年11月）」、さらに施設での「口腔ケアの実施状況に関するアンケート（R2年9月）」において市内障害者（児）指定事業所職員からいただいた歯科に関する質問とその回答を以下にまとめました。参考にしてください。

Q1. 障害のある方への日常的な口腔ケアの方法を教えてください。

A1. 障害のある方は、歯ブラシをうまく持つことができていなかったり、歯みがきを行っていても汚れをとることは難しい状況にあります。やさしく声掛けをしたり、歯みがきが習慣化されるように支援します。また、本人の負担をできるだけ軽減するため、短時間で効率よく行うのがポイントです。歯ブラシの他に、スポンジブラシ、歯間ブラシ、舌ブラシなどの清掃補助具を活用しましょう。



左から、
スポンジブラシ、
歯間ブラシ
舌ブラシ

スポンジブラシの使い方

- ①スポンジを水に浸してしっかり絞る
 - ②粘膜についた汚れをやさしく掻き出すように取り除く
 - ③スポンジが汚れたら、汚れを拭き取り、①～③を繰り返す
- * スポンジブラシは、使い捨てです。

歯間ブラシの使い方

- ①歯ぐきを傷つけないように歯間ブラシの先端を斜めに上に向けて挿入（下の歯の場合）。（上の歯の場合は、歯間ブラシの先端を下に向けて挿入）
 - ②2～3回動かして歯垢を落とす
 - ③内側からも清掃
- * 無理に押し込まないようにします。

舌ブラシの使い方

- ①ブラシを水で濡らす
 - ②ブラシを舌に軽くあて、舌の奥から手前にゆっくり引く
- （手前から舌の奥にブラッシングしないようにします。）
- * 舌清掃は1日1回程度

Q2. 歯みがきを嫌がったり、拒否がある、恐怖心のある方へのブラッシング法を教えてください。

A2. 対象者の様子を観察しながら、優しく声掛けをしましょう。

たとえば、

- ・10を数えている間だけ歯みがきをさせてもらったり、うがいをしてもらいましょう。
- ・上唇をめくった時に見られる上唇小帯（ひだ）*に歯ブラシが当たると痛みを感じるため、介助者は、人差し指の腹であらかじめ上唇小帯を押さえてブラッシングしましょう。
- ・お口から遠いところから、「触られる」ことに慣れてもらいます。手のひらを握る→腕を触る→肩を触る→頬に手を当てる→口の周りのマッサージ→口に歯ブラシを入れる、など優しく声をかけながら触れるようにしましょう。この過敏を取っていくことを**脱感作**といいます。



* 上唇の内側にあるひだを上唇小帯と言います

Q3. 口角が切れやすい、炎症がある方のブラッシング法について教えてください。

A3. 歯みがき前に保湿剤等を口角や口唇に塗布し、保湿ケアを行いましょう。

また、歯みがき後も保湿剤等を使用して乾燥を予防しましょう。

乾燥の強い季節では、特に口角や口唇が乾燥し、切れやすくなります。そのような状態でブラッシングを行うと痛みを感じ、歯みがきの拒否へとつながります。また、炎症がある場合は歯科医師、歯科衛生士に相談しましょう。

Q4. 歯並びの良くない子（人）の口腔ケアはどのようにしたらよいですか

A4. 歯ブラシの他に、歯間ブラシや、一歯みがき用歯ブラシなどを活用しましょう。

歯並びが乱れている原因は、むし歯や、むし歯による乳歯の早期脱落等が挙げられます。そのような場合、プラーク（細菌の塊）が停滞しやすく、むし歯、歯肉炎の発症につながる場合があります。歯ブラシに加え、清掃補助具（歯間ブラシ、一歯みがき用歯ブラシ*など）を使います。また、著しく歯並びが乱れていてブラッシングがしにくい場合は、歯科医師、歯科衛生士に相談しましょう。



（歯間ブラシの使い方は、p.1のA1.を参考）

*一歯みがき用歯ブラシ

ヘッドが小さく、毛先がひとつにまとまっているため、普通の歯ブラシでは磨きにくい場所をピンポイントで磨けます。一本だけ残った歯や段違いになった歯の清掃にも有効です。

左から、歯間ブラシ、一歯みがき用歯ブラシ*

Q5. 歯みがき粉の種類について教えてください。

A5. むし歯予防には、フッ化物配合（モノフルオロリン酸ナトリウム（MFP）・フッ化ナトリウム・フッ化第一スズ）の歯みがき粉が効果的です。

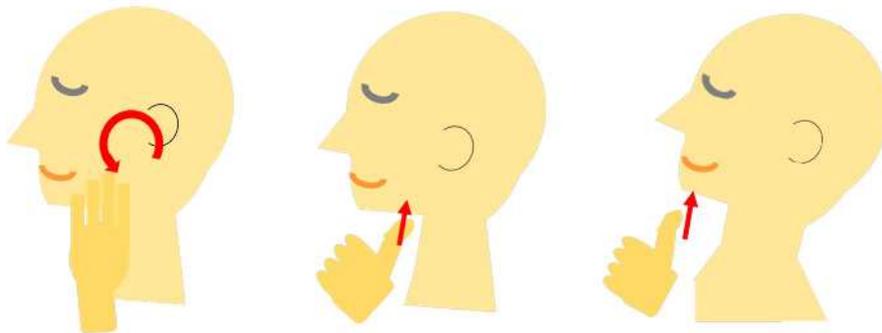
障害のある方は、歯みがきがうまくできない場合もあり、口腔疾患のリスクが高まります。そのため、予防が特に大切です。むし歯予防には、フッ化物の応用が効果的です。フッ化物配合歯磨剤の予防効果は世界的にも数多くの調査があり、報告数が最も多い予防率は30～40%です（出典：e-ヘルスネット、更新日：2019年8月2日）。効果的な使用方法については <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/teeth>「e-ヘルスネット、歯・口腔の健康、フッ化物配合歯磨剤」を参照してください。

Q6. 障害のある方の中年期、老年期における口腔ケア、支援について教えてください。

A6. 健全な口腔機能と良好な口腔衛生状態を保つことが重要です。

障害の種類や程度にもよりますが、中年期、老年期になりますと、むし歯や歯周病、義歯不適合などに加えて、加齢や全身疾患によっても口腔機能が低下しやすくなります。口腔機能が低下すると栄養の偏りやエネルギー不足になり、低栄養を呈することが多くなります。また、嚥下機能が低下し、誤嚥性肺炎のリスクが高まります。そのため、口腔清掃に加えて、舌の運動（「要介護高齢者への口腔ケアに関する Q&A」、p. 10、A21. 参考）や唾液腺マッサージなどを行うとよいでしょう。

唾液腺マッサージ



①耳下腺（耳の手前）への刺激
親指以外の 4 本の指を頬にあて、上の奥歯あたりを後ろから前へ向かって回す（10 回）

②顎下腺（あごの下）への刺激
親指を顎の内側のやわらかい部分にあて、耳の下から顎の下まで 5 か所ぐらいを順番に押す（各 5 回）

③舌下腺（あごの真下）への刺激
両手の親指をそろえ、顎の真下から手を突き上げるようにグーっと押す

【発行】さいたま市口腔保健支援センター（さいたま市役所 保健衛生総務課）

TEL 048-829-1294 FAX 048-829-1967