



神奈川県

口腔ケアを通じた 自立支援マニュアル

～ 知的障がい者への歯みがき支援 ～



神奈川県厚木保健福祉事務所

平成22年9月

目次

はじめに	2
1 知的障がい者の口腔ケア自立支援 ～その意義と経緯～	3
2 生活援助者が行う口腔ケア支援のポイント	4
(1) 支援の要は生活援助者（施設スタッフ・家族）	
(2) 口腔ケア自立支援のアセスメント	
(3) 4つの基本的な口腔ケア支援方法	
(4) その他の支援方法	
3 口腔ケアのための観察のポイント	14
(1) 全体の観察	
(2) 口の中の観察	
(3) 以上の口腔観察を踏まえて	
4 生活援助者が行う口腔ケアの実際	18
(1) 歯みがき編	
(2) うがい編	
5 Q&A	24
6 口腔ケアの重要性を家族に伝える	27
7 指導や支援のための効果的な媒体等	28
(1) 絵カード	
(2) 「ここをみがこう」カード	
(3) 「壁新聞」歯っぴい広場	
(4) 壁に貼る目標	
(5) 結果票	
8 資料編	33
(1) 歯みがきとうがいのアセスメントシート	
(2) 歯みがきサポート計画表	
(3) 結果票	
(4) 健口体操の媒体	
9 再確認として（従事した歯科衛生士からの一言メッセージ）	43
10 口腔ケア自立支援の当日変化（口腔内写真）	44
おわりに	45
1 施設長から	
2 厚木歯科医師会から	
3 厚木管内歯科衛生士会から	
4 厚木市障害者歯科診療所 歯科衛生士から	
5 保健福祉事務所から	
参考文献、作成メンバー	

はじめに

このマニュアルは、障がい者の生活支援をされている、多くのスタッフの方に見ていただき、日頃、行われている口腔ケアの参考にしていただき、障がいを持つ方の暮らしが、口腔ケアを通して快適なものになるようにという願いから作りました。

下の写真は、ある通所施設の利用者さんの口腔ケア自立の「支援前」と「支援後」（約2か月後）のものです。「みがいてみましょう」という声かけと手添えみがきで練習した成果です。右側のピカピカ光った歯の状態を、現在は自分で維持されています。

生涯、左の写真のままでいる生活より、右の写真のような口腔内での暮らしの方が心地よいのはいうまでもありません。最近では全身の健康と歯との関係が深いこともわかってきています。

この右の写真でいることは、あたり前のことです。そのあたり前のことのために、私たちはどんな支援ができるか、このマニュアルを通して一緒に考えていただければ幸いです。

(支援前)



(支援後)



さらに期待される
未来の変化

1 知的障がい者の口腔ケア自立支援 ～ その意義 と 経緯 ～

知的障がい者には、口腔内に歯垢が多かったり、むし歯や歯周病になっている人が少なくありません。神奈川県厚木保健福祉事務所では、平成19年度より通所型の自立支援施設に通う知的障がい者（以下、「利用者」とも呼びます）への『口腔ケアサポート事業』を実施し、今回、その結果を基に『口腔ケアを通じた自立支援マニュアル～ 知的障がい者への歯みがき支援 ～』としてまとめました。

知的障がい者の口腔ケア（口腔清掃）といえば、気がついた周りの者が歯みがき不足を介助をする程度が、これまでの一般的な考え方だったと思います。自身による歯みがきは「難しい」「時間がかかる」などの理由から、家族や施設スタッフ（以下、両者を「生活援助者」とも呼びます）が、その歯みがき介助を行うケースは少なくありません。

このマニュアルではもう一步発想を進め、知的障がい者の『歯みがきの自立』～ここでは“歯みがき”と“うがい”の2項目の口腔のセルフケアの自立～を、周囲の生活援助者が連携して体系的に支援しようというものです。

つまり、利用者の口腔のセルフケアを自立できるように導く順序だった目標を立て、これに沿って施設スタッフと家族・医師・看護師・歯科医療職等の援助者が連携し、効果的な口腔ケアの自立を引き出そうというものです。

できる限り本人の力を引き出して、口腔の清潔を保ち、その機能を維持していくために、誰がどんなサポートをするかを検討し、本マニュアルにまとめてみました。

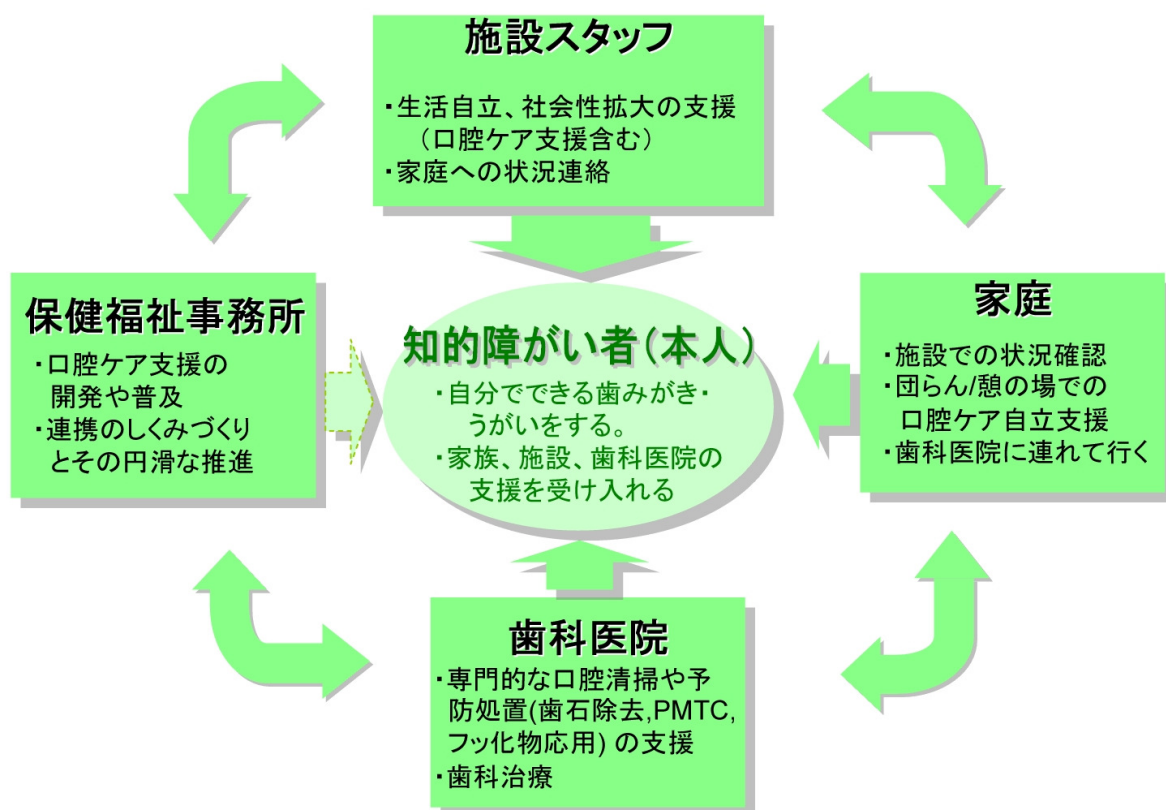
2 生活援助者が行う口腔ケア支援のポイント

(1) 支援の要は生活援助者(施設スタッフ・家族)

利用者（知的障がい者）にとって「歯みがき」とは、「手洗い」や「うがい」と並び、健康な生活をおくる上での毎日の基本的な生活行為です。また、社会の一員として必要なエチケットでもあります。

この生活行為の自立にとって重要な役割を果たすのは、生活援助者としての施設スタッフの存在です。歯科専門職が検診や指導を行うことは、歯みがき習慣の変革をうながす貴重な刺激になりますが、その結果を生かして**日常の生活行為の自立向上につなげられるのは生活援助者に他なりません**。利用者が信頼している施設スタッフの生活支援の関わり方で、利用者の口腔ケアの自立度が高まり、その結果、口腔内が変化し、歯科治療に対する恐怖心が薄れ、また、家族の背中を押して歯科医療受診につ

図1 関係者それぞれの役割



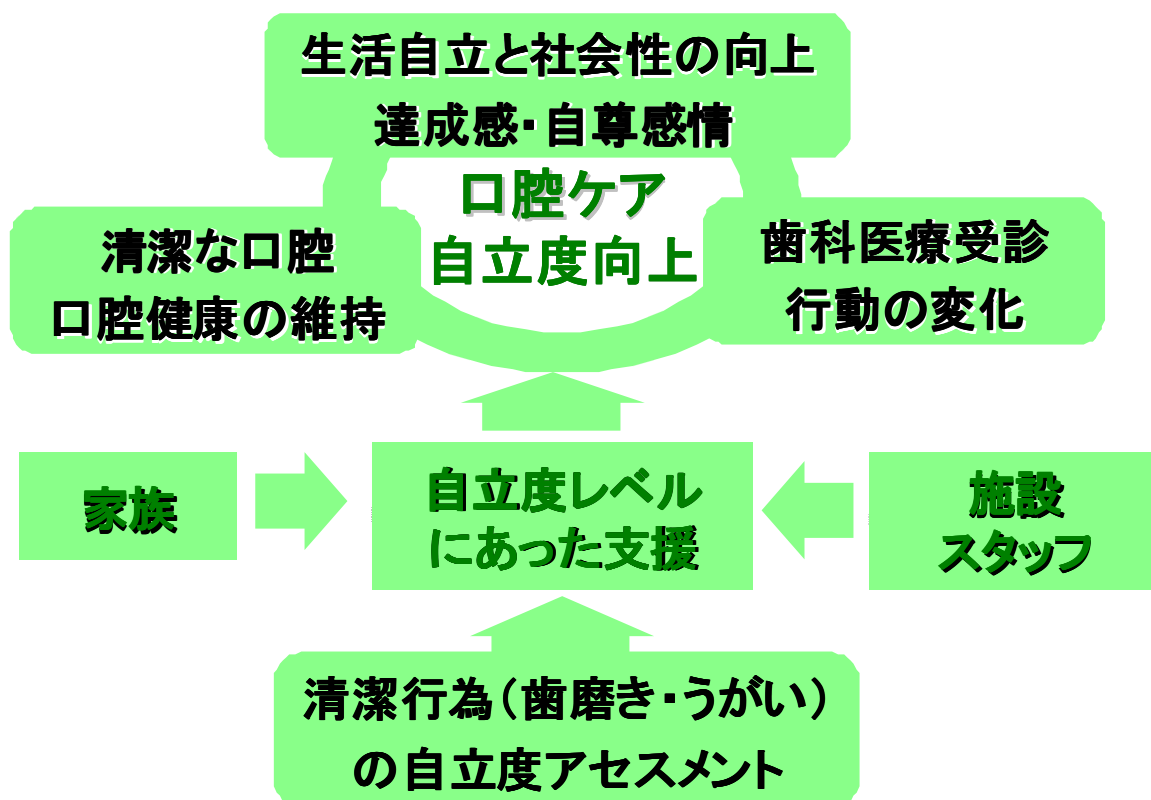
* PMTC: 専門的機械的歯面清掃

口腔ケアの自立度向上とは「清潔な口腔を保持すること」だけでなく、自発的な「歯科受診行動」もあり、「口腔清潔の達成感」や「社会性の向上、自尊感情の向上」なども目標です。口の中がきれいになって「気持ちがよい」とか、「みがき方が上手になった」や「歯が輝いている」などと周囲からほめられ、その結果、自分にも自信がわいてきて（自己効力感）、行動までも大きく変化するからです。

また、「歯みがきアセスメントシート」と「うがいアセスメントシート」には、現時点での利用者の自立度レベルにあった基本的な対応方針が、「接し方（援助方法）」と「激励賞賛」の両面から示されています。これを参考に利用者ごとの短期目標を明確にすることができます。

このようにアセスメントシートを利用してスタッフ間で共有された利用者ごとの支援方法と目標は「歯みがきサポート計画表」（37頁）に整理するとよいでしょう。短期目標としては、達成が可能な小さな目標にする「**スモールステップ**」の考え方を大切にします。この小さな目標の成功体験により、歯みがきの気持ちよさと達成感を味わ

図2 口腔ケアを通じた自立支援

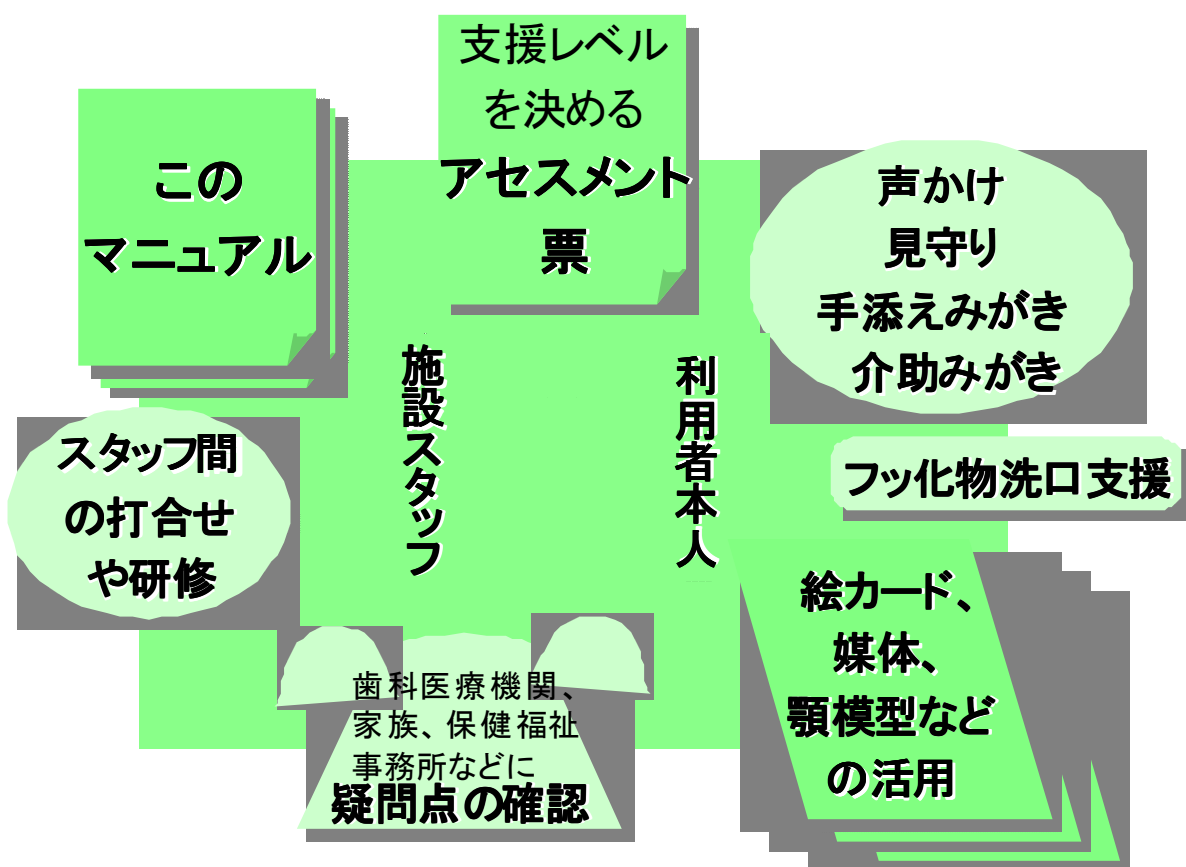


い、生活していく上での自信や自尊感情へとつながっていけるように支援します。

また、「歯みがきサポート計画表」と支援してみたの「結果票」（39頁）は、歯科専門職と一緒に作成することをおすすめします。これらは、利用者の成長変化の貴重な記録となったり、利用者や家族、歯科医療機関との連携を深めるのにも役に立つものです。

こうして、アセスメントシートにもとづき生活援助者が行う口腔ケア（歯みがきやうがい）の支援課題が明確になり、個々の利用者さんの目標や方針といった計画が決まったら具体的な支援になります。次の（3）以降で口腔ケア支援の実際の方法について学ぶのに先立ち、図3に生活の場で口腔ケア支援を行うために必要な要素を整理してみました。

図3 生活の場での口腔ケア支援方法

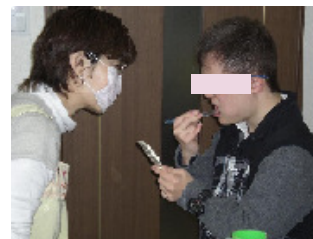


(3) 4つの基本的な口腔ケア支援方法

- ① **声かけ**：あいさつ・励まし・賞賛（存在や行動を受け止めて行う。）
- ② **見守り**：歯みがきの継続を、いつも見ているということが伝わるように接する。
- ③ **手添えみがき**：部分的にみがき難い所を、手添えで一緒にみがく。
- ④ **介助みがき**：どの部位も利用者がみがけない場合に生活援助者が全介助でみがく。

という4つの支援方法が、シンプルですが効果的な支援方法です。自分での歯みがき習慣がなかった人に対しては、最初から見守りだけでは、歯みがきはうまくいきません。④の「介助みがき」を行い、③「手添えみがき」をへて、最終的には①「声かけ」や②「見守り」だけでセルフケアが継続していくような支援につながるのがベストです。

① 声かけ と ② 見守り



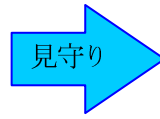
「みがいてみましょう」という①「声かけ」や②「見守り」の支援だけで、受入れ度アップにつながる人がいます。

また、みがけないと決め付けずに寄り添っていくことで、歯みがきができる場合があります。「上手にみがけていますね」「よくがんばれていますね」という声かけもやる気を増していきます。

そして、毎日歯みがきをしていると中だるみも出てきます。そんな時も声かけをすることで、また頑張る気持ちが出てきます。

「声かけ」と「見守り」だけで、こんなに綺麗になりました。





③ 手添えみがき、そこだけみがき(部分介助)



初めて自分で歯みがきをする人には、声かけと共に「手添えみがき」、「そこだけみがき」といった部分介助が効果的です。

「下の歯には歯ブラシが当たるが、上の歯には当たらない」あるいは、「歯肉が腫れているのでみがいてほしい部位があるが、どうしてもそこに歯ブラシが当たらない」等という場合に、生活援助者が一緒に手を沿えてみがくことにより、歯ブラシの当て方がわかるようになります。

今までの習慣にプラスするみがき方なので、繰り返し根気よく係わることが大切です。「そこだけみがき」はワンポイントレッスンなので、10秒から30秒で可能です。

④ 介助みがき



食事の際に全介助で、歯ブラシも自分で持たない人や、自食するが歯みがきは自分

でしない人には、「介助みがき」をします。

まず、歯ブラシが入っても比較的鈍感な、下の奥歯からみがいていきます。

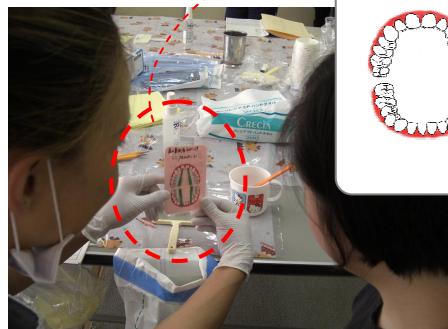
最初は、歯ブラシを動かさなくて、歯に当てておくことから始めると、スムーズにいくことがあります。

そして、手指に障がいがあれば、少しずつ、自分で歯ブラシを持ってもらい手添えみがきに移行してみましよう。

このように、障がいの特殊性を加味し「歯垢の有無の判定」よりも、歯みがきの「受入れ度の判定」と、「歯みがきが得意な部位や苦手な部位を見定める」ことを第一に行います。

(4) その他の支援方法

① 顎模型を使う



手添えみがき、介助みがきを拒否する方には、模型やカードによる説明が有効な場合があります。

② 模倣する



同じ所ばかりみがいてしまう人には、生活援助者自身が自分も口に歯ブラシを入

れて、鏡のようになり、見せて真似をしてもらうことで歯みがきができるようになる場合があります。

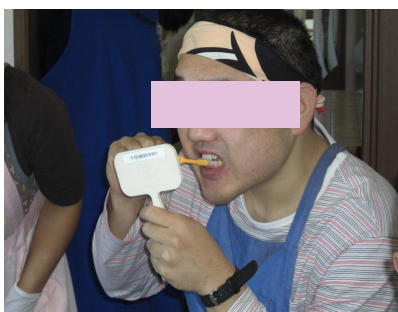
③ みがく部位を示す

同じ部位ばかりみがいて、模倣では伝わりにくい方には、歯ブラシが当たっていないところを示し、「ここをやってみる？」と生活援助者が、指を利用者の歯にあて、部位を示すとみがくことができる場合があります。



④ 10カウントみがき

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10♪



歯みがき時間が短い人の場合は、生活援助者が、そばで10カウントをすることで、集中してみがけることがあります。終りの時間がわかっていると、がんばりが持続します。

また、力が入りすぎている人には、ゆっくりと10カウントを数えると力が抜けてみがける場合があります。

* 「短期決戦」が必要な時と、「弱い働きかけ」で「待つ」が必要な時 *

医療の現場では、生命を守り苦痛を除去するため迅速な治療が優先されることが多々あります。大勢の患者さんが待つ中の限られた時間で、療養上必要な指導や指示を伝えることになり、個々には不自由やがまんをお願いする場面が多いかもしれません。また、術者に従うことを教えるために、自発的な行動を抑制する援助方法もあります。これらは「短期決戦」と考えています。

一方、生活の現場の援助では、利用者さんの気持ちや行動を引き出す、「弱い働きかけ」をして「待つこと」が重要になります。この「弱い働きかけ」と「待つ」ということが、利用者さんの「自律の学習」や「自立の向上」につながるからです。ここに利用者の自己効力感や援助者への信頼感が生まれる要素が多くあります。「待つこと」で得られた信頼関係と自己効力感は、「短期決戦」が必要になった際にも、利用者さんの不自由や負担をも軽減する「支援者との絆」となるものと期待しています。

⑤ フッ化物洗口（専門的な支援を得ておこなう生活の場での予防）

歯科医師の指導の下、施設や家庭内などの生活の中で、効果的かつ安全、簡便にできるむし歯予防法として、**フッ化物洗口**という方法があります。薬局や歯科医院で入手したフッ化物（フッ素）の薬剤を水道水に溶かした液で、毎日もしくは週1、2回、1分間程度のおうがいをする方法です。この薬液のおうがいを続けることで、歯のエナメル質や象牙質を丈夫にして汚れもつきにくく変化させます。また、むし歯になりかかった部分が、元の元気な歯に戻る力を高める効果もあります。

さらに、フッ化物洗口は薬の効果だけでなく、意識的に頬を動かすうがいの習慣づけでもあり、頬や口の周りの筋肉の力もつけます。それは、発音を明瞭にし、ムセたり喉につまらせたりすることなく食べ物を処理する手助けにもなります。

ですから、歯の質や口の機能が弱かったり歯磨きがうまくできない利用者の方には、おすすめです。

施設内で実施する場合、歯科医師の指示の下で、その時間と場の設定、薬液の保管や管理が必要にな

ります。施設で利用者がまとまって行う利点としては、一人当たりの手間や費用*が安くなり、継続的な習慣づけができ、歯の疾患予防や口の機能向上の実効性は高まります。

実施を希望の場合は、一度、保健福祉事務所や歯科医師会にご相談ください。厚生労働省等のマニュアルを参考に行うこととなります。また、歯みがきアセスメントシートのレベルが6～3で、うがい液を吐き出せるようになってから（ブクブクはできなくてもよい）行うとよいでしょう。



* フッ化物洗口の薬剤費用

50人がフッ化物洗口を週5回で実施する場合の費用は、月に一人400円～800円、年間で一人4000円～9000円程度です。

図4 フッ化物洗口(フッ素洗口)とは

フッ化物溶液でブクブクうがいを行う方法です。歯科医師の指示により学校や幼稚園、施設などで実施しますが家庭でも行えます。

ステップ1

洗口液の調整
フッ化物を水道水で
溶かします



ステップ2

洗口液の取り分け
各自のコップに
約5ml



ステップ3

ブクブクうがい
30秒～1分間
歯全体にまんべんなく
液を行きわたらせます。
終わったら吐き出します。



3 口腔ケアのための観察のポイント

歯みがき支援の前に、利用者の歯みがきに対する態度や習癖、そして口の中を観察してみましょう。自立を支援する上で、利用者の特徴が解り安全に効率よく介助できます。

(1) 全体の観察

- うがいや歯みがき態度：「8 資料編」のアセスメントシートに反映されない特徴的な行動はチェックしておきましょう。
- 口腔習癖：指や口唇を吸う癖、爪を噛む、口を開けたままなどは歯並びや口腔疾患などに影響します。
- 口臭：食物の影響もありますが、何とも嫌な悪臭は歯周病を疑います。口腔乾燥、口呼吸や全身疾患なども口臭の原因となります。
- 薬剤の服用状況など：口の中の乾燥や歯肉の腫れや出血は、けいれんのお薬や精神のお薬、血圧のお薬などの影響を強く受けます。

(2) 口の中の観察

① 歯垢と歯石

歯垢：歯と歯肉の境い目にたまります。



よく見ると、歯と歯肉の境い目に歯垢が残っています。

歯みがき後



よく見ると、右下に歯垢が残っています。ここが苦手な方ようです。

歯垢と歯石があります



歯みがき後



歯みがきで歯垢は取れましたが歯石は歯科医院でしか取れません。歯石があるため、歯肉の腫れと出血がみられます。

* 歯石が付きやすい場所をよくみがいていると、歯石が付きにくくなります。

黄色い歯石で歯がおおわれています。歯ブラシでは除去できません。



こちらは黒い歯石です。
歯肉の中の方にある歯石は
黒くなります。

**歯石は歯周病の原因です。
歯科医院で取ってもらいましょう。**

② 赤く腫れた歯肉



歯と歯肉の境い目が赤くなっています。

* 抗けいれん剤の服用と歯肉腫脹

抗けいれん剤を服用している方では、歯肉が腫れて肥厚することで病気（歯肉増殖症）が発症する傾向があります。



このような場合、なかなか腫れが改善しにくいですが、腫れた歯ぐきの歯との境い目の汚れを、よく落とすようにみがくことが大切です。

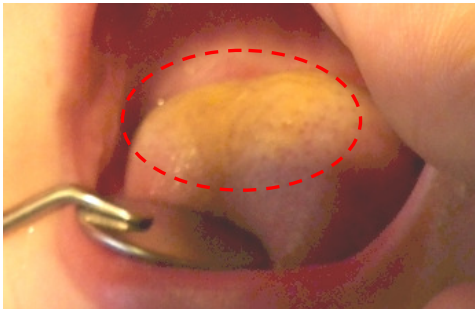
③ 口内炎



舌の横や舌の裏に口内炎があります。
小さくても、しみて痛く食事も取りにくいです。
栄養の偏りや体調低下によって生じることが多い
ですが、稀に全身の病気や口の中の刺激（不良な詰
め物やかぶせ物）で生じることがあります。

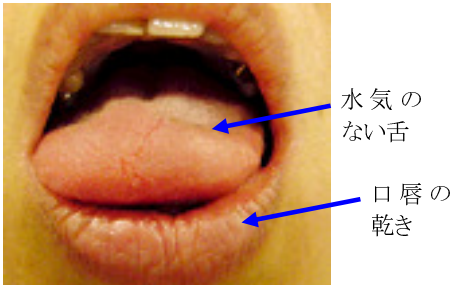
④ 舌苔と乾燥

舌苔



白や黄色の苔状の細菌や食べかすです。
ストレス、消化器の疾患、免疫力低下などが原因の
場合があり、口臭の原因となることもあります。
原因の元を治すことが大事です。その上で、軟ら
かめの歯ブラシや、舌専用の舌ブラシで優しく落と
すとよいでしょう。

乾燥



日頃、飲んでいるお薬の影響で唇、舌、粘膜が乾
燥している人がいます。乾燥してくると最初は**唾液**
がねばつき、次第に水気もなくなり、会話もしづら
く、食べ物を飲み込みにくくなります。また、乾燥
はむし歯や歯周病のリスクでもあります。

水分の補給や健口体操で乾燥を軽減しましょう。
そして、歯みがきをする際は、口の中と歯ブラシを
濡らしてから始めましょう。

⑤ 口腔清掃がうまくいっている歯の写真



どちらも歯垢、歯石のない状態です。歯が光っています。
歯肉も健康な状態です。

(3) 以上の口腔観察をふまえて

口腔ケアのための口の観察の結果から、利用者のお口の状況や特徴をふまえて支援します。同時に次のことを念頭におきましょう。

A 利用者や家族に口腔ケアの重要性を実感を持って伝える。

実際は、口腔ケアを支援しながら利用者の口の観察をする場合が多いと思います。口の中の様子が分かると、一層、実感を持った支援ができるかと思えます。

また、口の中や歯みがき行動の変化の様子から、歯みがきの重要性を、利用者や家族に実感を持って話してみましよう。施設の皆さんの温かな気持ちが伝わるように。

B かかりつけ歯科医院の存在や定期健診の状況を確認する。

口の観察をしながら歯科医院の受診を確認します。できれば、かかりつけの歯科医であるのか？ 定期的に歯の病気の予防や健康維持のための健診は受けているか？ などを確認し、そのことが大事なことを徐々に伝えておきます。

また、自力での清掃が難しい利用者の場合には、歯科医院での専門的な清掃（歯石の除去や予防処置、機械的な歯の清掃）を受けられる場合があるので、その理解を家族に伝えられれば、より専門的な予防手段の手助けを得ることができます。

→ 詳細は「6 口腔ケアの重要性を家族に伝える」（27頁）

C 緊急を要するような異変等に、気づくこともある。

日頃、口腔ケア自立をお手伝いしていると、利用者の歯や口の中がいつもと違い「おかしいぞ！」という変化に早く気づくものです。この場合、早急に家族に、医師や歯科医師への連絡が必要なことを伝えてください。お口の出す体の危険信号を早期に察知し、その危機を回避する貴重な情報提供になることがあるからです。

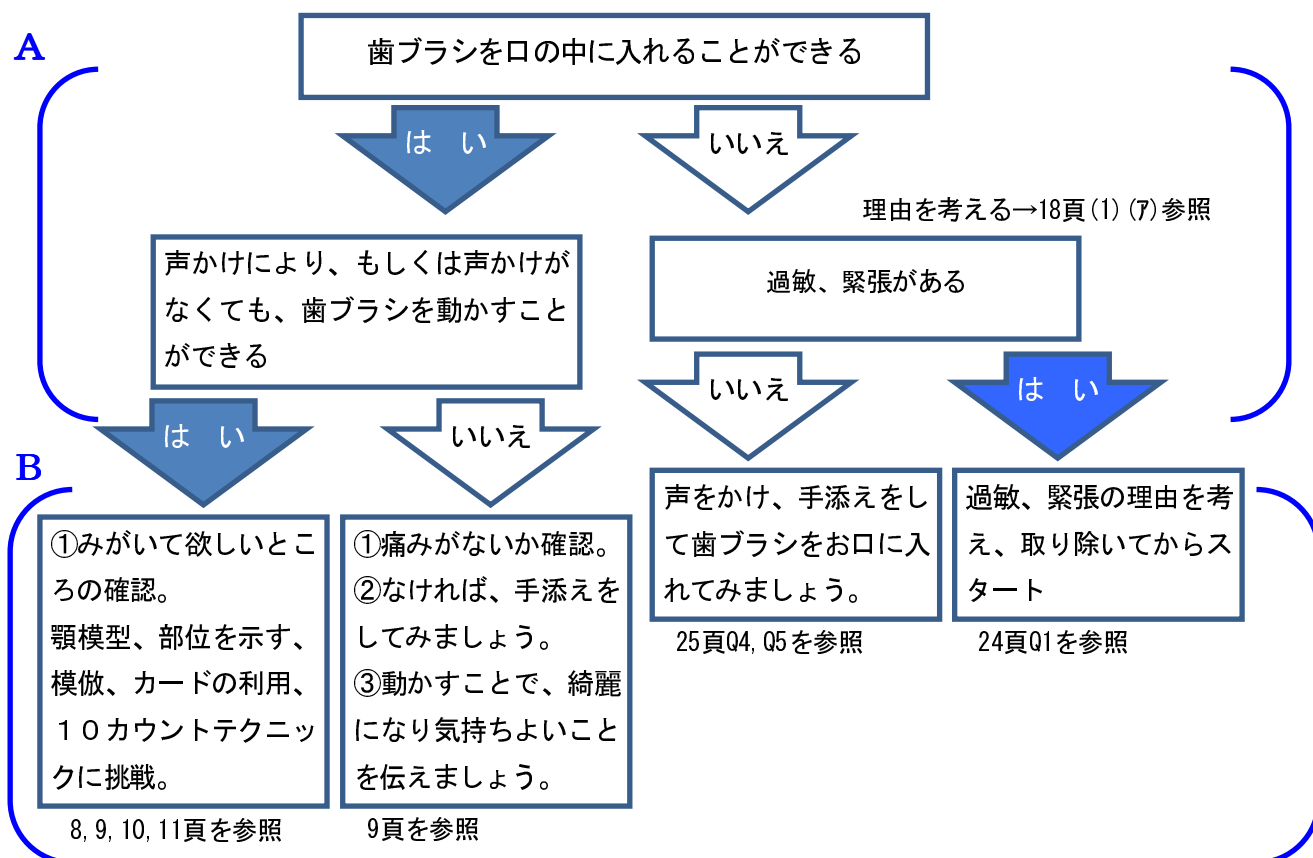


4 生活援助者が行う口腔ケアの実際

(1) 歯みがき編

支援に先立ち、歯みがき支援の課題分析（アセスメント）から入ります。援助したい方の歯みがきの様子を見ながら、以下の図のステップで考えてください。この図は歯みがきアセスメントシートに対応しています。

あなたが、セルフケアの支援をしたい方の「歯みがき」の様子は…



(ア) 支援者は、まず、口の中に痛みがないか確認してから行います。口内炎等で痛いと言った場合は、歯みがき拒否があります。

(イ) 次に、図のAに基づき、歯みがきの受入れ度を確認します。

(ウ) 自分での歯みがき習慣がない人でも、箸やスプーンなどを使って自食される人は、歯ブラシを持っていただくところから始めましょう。

(エ) 最初から、歯みがきを全介助したくなる気持ちをしばし留めます。利用者本人だけでどこまで可能かを見定めましょう。ここが大事な所です。

(オ) その上で、図のBのステップで何を手伝うかを決めていきましょう。

A 歯みがき観察時のポイント

- (ア) 歯ブラシは清潔ですか。日頃、保管時には乾燥していますか。コップに入れている場合は毛先を上に向け衛生的な保管をしていますか。毛先が開いていたりカビが生えていたりする場合は、本人・家族に交換するよう伝えます。
- (イ) 歯ブラシが当たっていない歯の部位について、本人に伝えることで当てるのが可能ですか。できない場合は部分的に介助します。介助する部分が多いときは優先順位（歯肉の腫れが顕著な部分を優先）を付けて行います。
- (ウ) 軽い力でみがいていますか。ペングリップ（鉛筆持ち）ができる人には促がします。
- (エ) 歯みがき時間が、あまりにも短か過ぎないか。10カウントみがきを伝えます。
- (オ) 生活自立度の高い人でも、歯みがきが苦手な部位があり、歯垢が残っていることがあるので、確認が必要になります。
- (カ) みがいた後に、歯ブラシとコップを洗っていますか。

B 歯みがき介助時のポイント

- (ア) 過敏、緊張がないか確認します。ある場合はそれらを除去してから行います。
- (イ) どこを手伝って歯みがきするかを声かけします。
- (ウ) 歯垢が落ちると歯肉の状態が良くなること、さっぱりすることを伝えながら介助します。
- (エ) 介助を受け入れるか、全介助が必要か、部分的に介助が必要か、手添えみがきを受け入れるかを確認して対応していきます。
- (オ) 介助を受け入れないとき、なぜ受け入れないのか。痛くしていないか。どこの部位が嫌なのか。傷や口内炎等がないのか。表情を見ながら行います。
- (カ) 頑張っていることを賞賛します。「頑張れていますね」「よくできていますよ」「次は上の歯ね」「10カウント頑張ろう」などと声かけをして励ましながら行くと、本人のやる気が持続します。

(キ) 介助時には、歯垢がたまりやすく、みがき難い歯と歯の間と、歯と歯肉の間を意識して歯ブラシを動かすようにします。

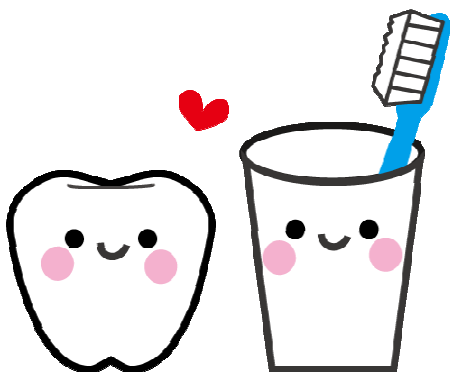
緊張を取ってから歯みがきをしましょう



緊張が強く、歯ブラシを口の中に入れるのが難しい方には、スタッフによる頬のマッサージが効果的です。



奥をみがく時は、頬を広げると、歯がよく見えます。大きく口を開けないほうが広げやすいです。頬を広げて、よく見ながらみがくと歯肉を痛めず快適です。



手鏡で歯みがきが上手になる方もあります



歯みがき拒否でしたが、手鏡に興味を持たれ受入れ可能になった方があります。
みがく所を確認しながらみがくのは、良いことですね。

部分的にお手伝いが必要な方がいます

歯ブラシを支えてみましょう

上の歯をみがいていると、歯ブラシが徐々に下がってきてしまいます。歯ブラシの動かし方はとても上手なので、歯ブラシが下がってこないように、歯ブラシを持つ手を、支援者が支えることで歯垢を落とせます。



自分でみがくと矢印のところに歯垢が残っています。
歯ブラシを支えてもらうと歯垢が落ちました。

歯科医院受診を促してみましよう

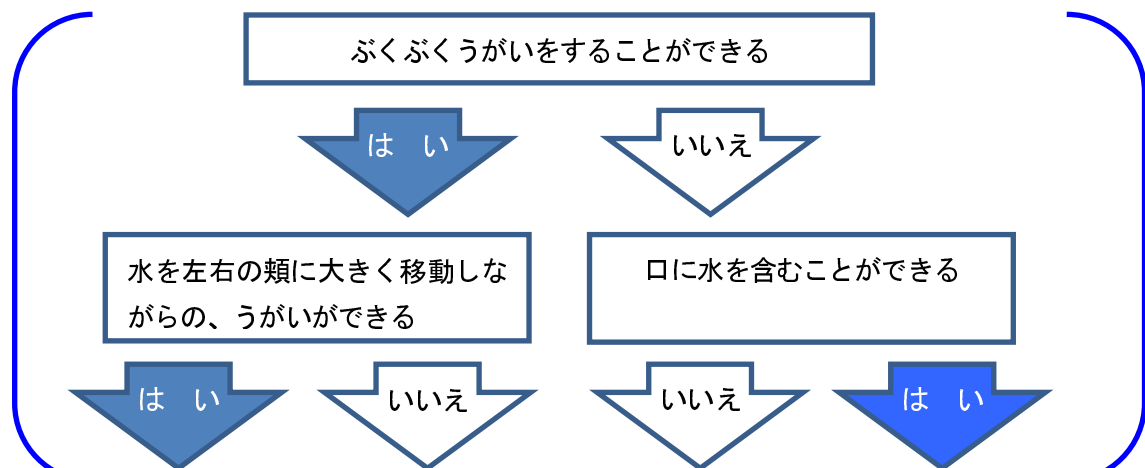


お薬の影響もあり、急に歯肉が増殖してきました。セルフケアとともに歯科医院で歯肉の治療をされて、こんなに良くなりました。スタッフが歯科医院受診を促して経過が順調な方です。

(2) うがい編

同じよううがい支援の課題分析（アセスメント）も、図のステップで確認しましょう。ここも、うがいアセスメントシートに対応しています。

A あなたが、セルフケアの支援をしたい方の「うがい」の様子は…



B

① 1回のうがい
が、5カウント以上、
できるか確認する。
出来ない時は、そばで
カウントする。

①水を含み、頬が
動かない時には、
まず、水を口に
含まず、空気で左右
の頬に移動する練
習をしましょう。

①鼻呼吸ができて
いるか確認する。
②水分をコップで
摂取している場合
は息止めの練習を
する。

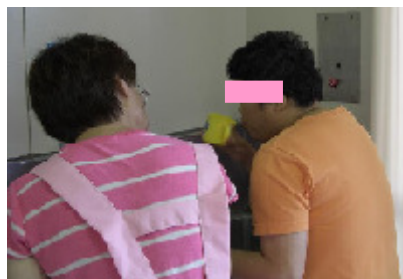
①水を含んですぐ
に出してしまう時
は、水を口に
含まず、空気で練習
する。②模倣を促が
す。

A うがい観察時のポイント

- (ア) まず、鼻呼吸ができるか確認しましょう。鼻での呼吸や息止めができないと、うがいができないからです。
- (イ) 日頃、うがいができているか、コップから水が飲めるかを確認しましょう。
- (ウ) もし、うがいができず、水を口に含むと飲み込んでしまう場合は、頬に空気を入れて膨らます練習から始めましょう。
- (エ) うがいをすることは、口腔内の清潔のほか、口の機能を高めることにつながります。

B うがい介助時のポイント

- (ア) うがいの経験がなくても、「水を口に入れて飲み込まないで、うがいをしてみましょう」と声かけするだけで、できる方も中にはいます。
- (イ) うがいができない方には、支援者の実演による模倣の促しも効果的です。
- (ウ) うがいができない方は、無理に行うとムセる場合があります。注意しましょう。普段、鼻呼吸や息止めの練習を行ってみましょう。
- (エ) うがいができる方には、水を口に溜めるだけのうがいではなく、左右に水を移動するような力強いうがいを促しましょう。
- (オ) うがいができる方も、1回のうがいが10カウントから20カウントを目指しましょう。
- (カ) 水を含んだら、少し下を向く姿勢が安全です。一瞬でも水を含むことができたなら賞賛しましょう。
- (キ) うがいができる方には、フッ化物洗口やフッ化物配合の歯みがき剤を使用することでむし歯予防に有効です。歯科医師に相談しましょう。



5 Q&A

Q1 顔や口に触れられるのが嫌な方は、どうしたらよいでしょうか

A 触れられるのが嫌だという反応には、「感覚の過敏」の場合と「心理的拒否」の場合があります。いずれも刺激（感覚刺激または心理的刺激）を強く感じ過ぎていますので、それを取り除くようにする「脱感作」（生理的もしくは心理的な学習）を行ってから、歯みがきを始めましょう。

「感覚の過敏」の場合は、過敏のある部位を探して、体の外側の遠いところから弱く長い刺激で慣らし、徐々に過敏部位に近づくようにします。手の平全体を使い優しくしっかりと圧迫するように触れて、力が抜けたらゆっくりと手を離します。顔や口の場合は、頬を手の平全体で包む刺激から始まり、徐々に口の周囲、下唇、上唇と敏感な部位を触れていきます。それぞれ、力が抜けたら離します。日々の生活の中で、触れていると過敏は比較的早く取り除かれていきます。

一方、肩や腕など、どこの部位も触れられるのが嫌であったり、パニックを起こすなど心理的拒否の強い人の場合は、無理に触れるのは止めて、顎模型や「ここをみがこう」カード（29頁）などを用いて説明し、恐怖心を取り除きましょう。

Q2 口の中が乾燥している方には、どのようなことが大事でしょうか。

A 飲んでいるお薬の影響などで、唾液が少なく口の中が乾燥することがあります（16頁）。乾燥は、むし歯や歯周病になりやすいので、舌体操・唾液腺マッサージ（41・42頁）により唾液の分泌量を増やしましょう。食事の時、よく噛むことも重要です。

Q3 歯ブラシの持ち方が、ぎこちない方がいます。

A 右側の歯は右手、左側の歯は左手でみがくのも良いでしょう。

ペングリップ（鉛筆持ち）ができる方には積極的に持ってもらいましょう。

ペングリップは、力が入りすぎず歯垢がよく取れるみがき方です。本人が上手にみがけている場合でも、歯の根元・歯と歯の間や裏側は苦手な場所であることが多いです。手

添え磨きなどで仕上げみがきを行ってください。

Q4 歯みがきが嫌いで、自分でもみがかない場合はどうしたらよいでしょうか。

A よく行動を観察して、歯みがきが嫌いな原因を探しましょう。Q1のような過敏や緊張があったら、それを除去してから始めましょう。また、部分的な歯みがきから始め、時間も短く、最初は1か所だけ10カウントで止めましょう。比較的、小さめのヘッドで、毛が軟らかめの歯ブラシは受入れがよいです。

Q5 緊張して歯ブラシを口に入れるのが難しい場合は、どうしたらよいですか。

A 口を閉じてしまう場合は、歯ブラシをお口に入れ、やさしく歯にふれたまま留め、力が抜けるのを少し待ってから少しずつ行くと、できる場合があります。

頬に緊張がある時は、歯ブラシの背で頬の内側からゆっくりマッサージするのもよいです。この場合も、声かけをしてから行いましょう。

Q6 介助みがきの時、口を大きく開けないので、奥歯にみがき残しができますが、よい方法がありますか？

A 奥歯の頬側から磨きましょう。「イー」の口をさせて、歯ブラシを口角（唇の端）から奥に入れ、横に細かく歯ブラシを動かします。先に口角から人差し指を入れ、頬の内側を引っ張り、空間を作ると歯ブラシを動かしやすいでしょう。奥歯の内側は慣れてきてから挑戦しましょう。気持ちよさを引き出すよう、力は入れすぎないように。

Q7 歯みがき時に、歯肉から出血がある場合はどうしたらよいでしょうか。

A 出血の原因を考えましょう。歯垢や歯石の刺激で歯肉が腫れている場合の出血（主に内側）は、歯みがきをすると3日位で出血が少なくなります。乱暴にみがくと歯肉が傷ついて（主に外側）の出血もあります。歯ブラシを小刻みにていねいに動かす方法で優しくみがいてください。また、てんかんなどのお薬の影響で出血が止まりにくく、重度の歯周病の場合は歯みがきはコツがあります。一度、歯科医師に相談してください。

Q8 歯ブラシはどのような種類を選んだら良いですか？

A 歯ブラシはあまり大きくないもの、奥歯まで入る大きさが良いです。毛質はナイロン製が衛生的で一般的です。毛の軟らかい歯ブラシは歯肉のマッサージにも使えますが、力加減が難しくなります。また、硬いタイプは使い方によって歯や歯肉を傷付けることがあります。普通～軟らかめタイプがお勧めです。

Q9 歯ブラシを噛んで、すぐに毛が開いてしまう人がいます。

A 生活援助者による介助みがきが必要な方には、支援する時の歯ブラシを別に1本、用意されておくと良いでしょう。

Q10 どんな歯みがき剤を選んだら良いでしょうか？

A 歯垢の汚れは、歯ブラシの毛先を正しく当てることで落とせます。歯みがき剤は使わなくても良いです。使うのであれば、仕上げにフッ化物（フッ素）入りの歯みがきを使いましょう。フッ化物は、毎日の持続的な使用により、むし歯予防に効果があがるということが実証されていますので、お勧めです。

Q11 テンタルフロスや歯間ブラシは使ったほうが良いですか？

A 「歯と歯の間」は歯ブラシではきれいにしにくい部位です。フロスや歯間ブラシは歯の間を効率良く清掃できる道具で、細かい手先の訓練としてもお勧めです。歯のすき間や歯並びなどに合わせてサイズを選び、正しい使い方を習ってから実施しましょう。

Q12 うがいで、水を飲み込んでしまう人にはどうしたらよいでしょう。

A 声かけすることで口の中に水を留めることが出来る方もあります。また、水を含まずに空気でブクブクの練習をしたり、息止めの練習から行うのもよいです。

Q13 どうしても、うがいが出来ない人の場合はどうしたらよいでしょう。

A コップに水を張り、歯ブラシをすすぎながらみがきましょう。最後に濡れたガーゼなどで歯と歯肉をぬぐうのも効果的です。

6 口腔ケアの重要性を家族に伝える

歯みがきが上手で、口の中の手入れも行き届いている人やむし歯や歯周病がない人でも、歯科医院での定期健診やPMT C（専門職による機械的な歯面の清掃）がお勧めです。

まして、自分での口腔ケア（セルフケア）が不十分な方であれば、なおさら、歯科医院でのお口の清掃～歯石の除去やPMT Cやフッ化物などによる予防処置が、歯の健康維持には必要です。半年に1度は歯科医院を受診してみることを、家族に伝えましょう。

日頃、歯のクリーニング等の目的で歯科医院を受診していると、「いざ、治療」という時に治療がスムーズになるでしょう。

また、毎日の口腔ケアの確認をするためにも、かかりつけ歯科医を作りましょう。もしも、お住まいの近くに歯科医院がない場合は「厚木市障害者歯科診療所」を受診することが可能です。こちらでは、定期的に歯の専門的な清掃と歯のみがき方のアドバイスを行っています。

セルフケアや援助者による歯みがきで口の中が良くなると、「もっとよくなりたい」気持ちになって歯科医院を受診してみたいくなる人も出てきます。受診により、さらに快適な口腔になっていきます。自分の歯みがきと施設スタッフや家族による歯みがきに、専門家による歯のクリーニングをプラスすることにより、口腔の健康は保つことができます。歯科医院受診を家族に伝えてみましょう。

なお、受診時には「結果票」や「歯みがきアセスメントシート」を持参して、先生に見ていただくことが大事です。



7 指導や支援のための効果的な媒体等

(1) 絵カード

これから行うことについて、あらかじめ、絵カード（写真）を用いて説明を行うと気持ちの準備ができることがあります。スムーズに歯みがきへと移行できます



(2) 「ここをみがこう」カード

特別に歯ブラシを当ててほしい部位に歯ブラシのシールを付けて配ります。

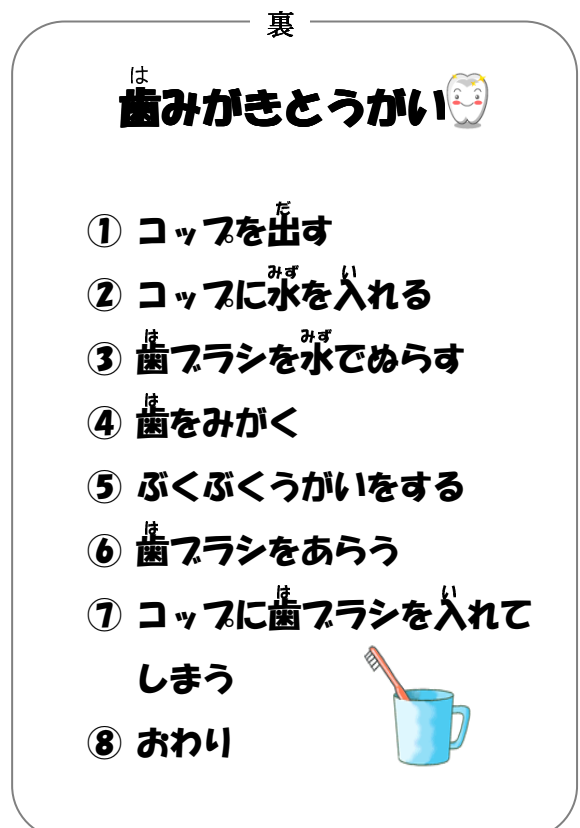
右側の「歯みがきとうがい」のカード（ここをみがこうカードの裏面）は、一連の動作を忘れがちな方に有効です。

つい、コップを洗い忘れて、コップの中にカビが生えることがあります。

この手順で行うことで、それを予防できます。



上のカードの原本（原寸大）です。左のカードの一番上にお名前を入れて渡します。



(3) 「壁新聞」歯っぴい広場

口腔ケアサポート内容を壁新聞用に大型の紙に、家庭配布用にはA3やA4版にして配付します。歯に関心を持っていただくのに効果的です。

歯っぴい広場

平成20年10月 厚木保健福祉事務所発行 みどり第1号

みなさん、お元気ですか？
9月18日（木）には、お世話になりました。
その後、歯みがきと、うがいの調子は、
いかがでしょうか。

さて、この壁新聞を使って、先日の歯みがきの時を、と一緒に振り返ってみましょう。

また、来年1月29日（木）にお目にかかれる日を楽しみにしています。

歯みがきのポイント

ペングリップ(鉛筆持ち)で持ってみよう

歯ブラシは、鉛筆を持つように持ってみましょう。
丁度良い力でみがくことができます。



歯ブラシを強くあてすぎると…
毛先が開いて
→歯や歯肉が傷つきやす
→汚れを落とす力が弱くなります



きれいな歯です。
ていねいにみがくと、
歯はツルツルピカピカです。



歯みがきのポイント

うら側も上手にみがいています

～おもて側も、うら側もみがきましょう～




歯のうら側をみがいています。

歯みがきのポイント

かがみもみてみがいています

みがくが難しいところを、
かがみで
お口の中をよくみて
ていねいに
みがいてくださいました。




みんなで楽しく ごっくん体操&唾液腺マッサージ

先日も取り組んだ？
汗もたくさん！

昼食前に、一緒にごっくん体操や唾液腺マッサージをしました。
飲み込む力がアップし、唾液もたくさんです。よく飲んで、美味しい食事いただきたいですよ。

唾液とかむことのお話

～唾液のはたらき～

- * 美味しい味を引き出します。
- * お口の中をきれいにします。
- * 歯を強くします。
- * 飲み込みや会話をしやすくします。

～かむことの効用～

- * 唾液がたくさんでます。
- * おいしく食べられます。
- * 脳の働きを活発にします。
- * 言葉の発音がきれいになり、顔の表情も豊かになります。
- * 肥満を防ぎ、生活習慣病を予防します。

ごっくん体操& 唾液腺マッサージ

鼻から息をすって～




歯っぴい広場

平成21年3月 厚木保健福祉事務所発行 もくせい園第2号

少しずつ楽しい日が増えてきましたがお元気ですか？
2月20日、3月13日（金）には、お世話になりました。
その後、歯みがきと、うがいの調子は、いかがでしょうか。
この壁新聞を使って、先日の歯みがきの時を、と一緒に振り返ってみましょう。
またお目にかかれる日を楽しみにしています。

歯みがきのポイント

フッ素(フッ化物)を利用しよう

利用方法は…

フッ化物は3つの効果で
むし歯を予防します

- ① 歯を強くする
歯の表面から取り込まれ歯の質強くします。
- ② 再石灰化を促進する
初期のむし歯の再石灰化（少し薄けたエナメル質を元に戻すこと）を取ります。
- ③ むし歯菌の動きを抑制する

ご自分で ～セルフケア～

歯みがき剤
フッ化物入り歯みがき剤やフォームなどをつけて
みがきます。

フッ化物洗口 うがいのできる方はトライ！
フッ化物液で1日1回ブクブクうがいをします。

歯科医院で ～プロフェッショナルケア～

フッ化物塗布やPMTC（専門的歯面清掃）なども利用
できます。

特産川原フッ素でフッフより引用

歯みがきのポイント

みがく順番を決めよう

みがく順番を決めてみがくとみがき残しを防げ、全部の歯がきれいになりますね。

例えば下の歯の裏側は…



歯みがきのポイント

自分でみがこう！

難しいところは手伝ってもらおう



顔をみてみがくのいいね

みんなで楽しく ぶくぶくうがい

ぶくぶく

歯みがき後に少しいないうがいを続けること、歯や歯肉の病気を防いだり、詰りたりかむ機能を高める効果があります。

尿尿をひきしめ、顔立ちを美しくするなどの効果も期待できます。

～入門編～



右 左

しっかりお口を開き、さんだお水を右尿尿、左尿尿に動かします

～上級編～



はなの下 あごの下

はなの下、あごの下にもお水を動かします

まずは、入門編にチャレンジ。
できるかたは、上級編にもチャレンジしてみよう。
毎日続ける効果がでるよ！！

健康日本21リーフレットNo. 5より引用

- 30 -

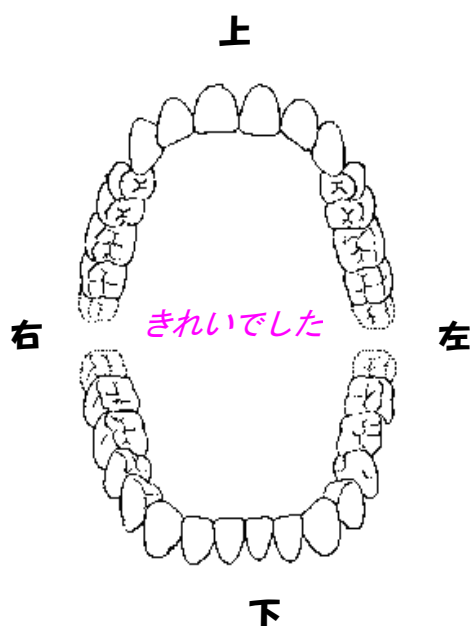
(5) 結果票

歯科衛生士や施設スタッフが記録やコメントを書いた結果票は、本人と家族に口腔に関心を持ってもらう貴重な媒体です。コメントは、本人が上手くできている部分から書くようにします。この結果は 歯科受診の時にも持参すると診察がスムーズになります。

本日の結果 〇〇 〇子 様

平成22年 1月 8日 記録

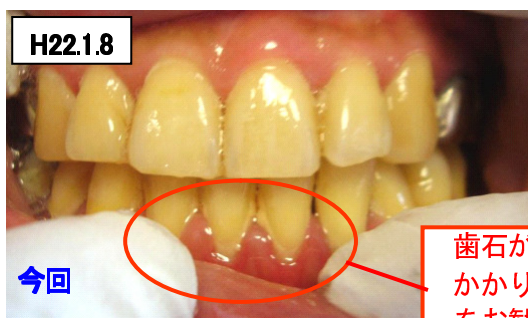
◎歯と歯肉のようす



H22. 1. 8

- 毎朝・毎晩 お父様と一緒に歯みがきをされているとのこと。前回同様、今日もきれいでした。
- 歯ブラシを動かす幅や、歯みがきの力加減がちょうど良いです。
- お口の中を分割して、1ヶ所10秒ずつ数えながらみがくと、みがき残しが少なくなります。
- 指で示した場所を、長時間ていねいにみがけます。
- ブクブクうがいは、優しく頬を動かして30秒できました。
- 次回、歯ブラシを交換するときは、一回り小さい物を選ぶと良いですね。

★写真で確認！ 過去と現在の変化



歯石が付き始め、歯肉の腫れがみられます。かかりつけ歯科でクリーニングされることをお勧めします。

★歯垢（プラーク）のとりにくいところ（歯みがきのポイント）

一般的に次の箇所は歯垢が残りやすいところです。特に注意して念入りに磨くことが必要です。

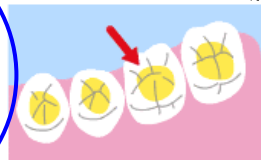
歯と歯の間。隣接部とその近く



歯と歯ぐきの境目



奥歯の咬み合わせの面の溝



下あご前歯の裏側





8 資料編

(1) 歯みがきとうがいのアセスメントシート

歯みがきアセスメントシート

氏名		男・女	スタート年月日 平成 年 月 日 ()
----	--	-----	-------------------------

歯みがきの受け入れ状況		評価した人						写真NO	
評価項目	実施のレベル								
	7 →	6 →	5 →	4 →	3 →	2 →	1		
受入れ度	拒否		可						
利用者の自立状況	歯みがきのテクニック	過敏	心理的拒否						
		<部位> ・手 ・腕 ・肩 ・顔 ・唇 ・歯肉 ・歯	<きっかけ> ・痛み ・拘束 ・強要 ・恐怖 ・人	歯ブラシを口の中に入れることができる	下の奥歯のかみ合わせに歯ブラシを当てることができる	前歯の表側、下の奥歯の噛み合わせをみがける	前歯の表側、上下の奥歯の噛み合わせをみがける	前歯と奥歯の表側、噛み合わせを小さい横磨きでみがける	軽い力で小刻みに、裏側も含めてひと通りみがける
	嘔吐反射								
	現状チェック 年月日								
理解度	歯みがきへの	苦痛	苦痛	歯ブラシは口に入れるものということがわかる	歯ブラシを口の中で動かすということがわかる	①まねてみがくことができる ②ある程度声かけどおりに歯ブラシを動かせる	歯をみがくと気持ちよいことがわかる	歯をみがくと口の中がきれいになることがわかる	細かく動かすことにより、よりきれいになることがわかる
		現状チェック 年月日							
生活支援者の対応方針	接し方	過敏除去に努める	歯みがきの気持ちよさを伝える	支援者が手を添えて、下の奥歯のかみ合わせ（刺激の少ない部位）に歯ブラシを当て動かす	後ろに回って、しっかり手添えをしながら歯ブラシを動かす	①鏡のようにまねさせる。 ②声かけを行う	必要に応じて声かけを行う。		
		生活支援者による仕上げみがきをする。			本人みがきと生活支援者による仕上げみがきをする	本人みがきができていないかどうか、時々点検を行う			
対の方針	激励・賞賛	過敏除去の訓練を受け入れたことを賞賛する	歯ブラシを口に入れて、口に入ったことを賞賛する	歯ブラシを口の中に入れることができたことを賞賛する	歯ブラシを口の中で動かしたことを賞賛する	まねが上手だったこと、声かけに応じられたことを賞賛する	自分でできたこと、仕上げみがきに応じられたことを賞賛する	一人でみがけたこと、点検してもらったことを賞賛する	きれいにみがけたことを賞賛する
		現状チェック 年月日							

東京都保健所「障害者歯科保健医療対策マニュアル」より改変

※過敏除去法(口腔内) 歯と歯肉の境目に歯ブラシを当てておき、ブラシは動かさない(当てておく時間は長い方がよい。最初は1箇所10秒間程度でもよい)。はじめる場所は、下の奥歯の外側から始める。

口腔外(顔面皮膚) 手掌で過敏がある部位を覆い隠すように手を当てておく。当てておく時間は長い方がよい。

うがいアセスメントシート

氏 名		男・女	スタート年月日 平成 年 月 日 ()
-----	--	-----	-------------------------

歯みがき剤、フッ化物洗口利用のためのうがい状況確認

評価した人 _____

評価項目		実施のレベル					
		6 →	5 →	4 →	3 →	2 →	1
利用者の自立状況	テクニック	水含みができない。 手本を見せてもできない	水含みはできるが、そのまま飲み込んでしまう	水含みはできるが、水を飲み込んでから「べー」と言って吐き出すまねをする	一旦、水含みをし、そのまま全て吐き出してしまう	「ブクブク」うがいができ、全て吐き出せる	1回のうがいが30秒間ででき、吐き出せる
	現状チェック						
	年月日						
	理解度	水を口の中に溜めておくことがわかる		→	頬の筋肉を使ってブクブクすることがわかる	口の中がさっぱりして、気持ちよいことがわかる	
現状チェック							
年月日							
支援者の対応方針	接し方	コップから水を口に含み、吐き出す動作を真似てもらわず、口含みを真似てもらおう	必要に応じて喉頭挙上（のど仏）を抑制し、飲み込みを抑える 水の吐き出しを真似てもらおう	→	両方頬を同時に動かし、含んだ水を口の中で動かすことを真似てもらおう（ブクブクうがい）	指示に従い、うがいをしてもらおう	→
	現状チェック						
	年月日						
	激励・賞賛	水を口に含んでいれたことを賞賛する	水を吐き出したことを賞賛する	→	ブクブクうがいできたことを賞賛する	指示どおりのうがいができることを賞賛する	→ 又は、自立を賞賛する
現状チェック							
年月日							
歯みがき剤 フッ化物洗口 の可否	否	否 (ふき取り法で可)	否 (ふき取り法で可)	歯みがき剤：可 (ジェルタイプ、フォームタイプは不可)	歯みがき剤：可 フッ化物洗口：可	歯みがき剤：可 フッ化物洗口：可	

神奈川県厚木保健福祉事務所による追加作成

参考

- ・ 「ブクブクうがい」は口の洗浄
- ・ 「ガラガラうがい」は喉の洗浄：鼻と喉の交通を閉鎖（鼻咽腔閉鎖）して行ううがいなので、「ブクブクうがい」より難しい

記入例





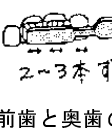

歯みがきアセスメントシート

氏名	〇〇 〇〇	男・女	スタート年月日 平成 20年 9月 18日 (木)
----	-------	-----	------------------------------

歯みがきの受け入れ状況

評価した人 門倉、飯澤、今西、門倉

写真NO

評価項目	実施のレベル								
	7 →	6 →	5 →	4 →	3 →	2 →	1		
受入れ度	拒否		可						
利用者の自立状況	歯みがきのテクニック	過敏 <部位> ・手 ・腕 ・肩 ・顔 ・唇 ・歯肉 ・歯	心理的拒否 <きっかけ> ・痛み ・拘束 ・強要 ・恐怖 ・人	 歯ブラシを口の中に入れることができる	 下の奥歯のかみ合わせに歯ブラシを当てることができる	 前歯の表側、下の奥歯の噛み合わせをみがける	 前歯の表側、上下の奥歯の噛み合わせをみがける	 前歯と奥歯の表側、噛み合わせを小さい横磨きでみがける	 軽い力で小刻みに、裏側も含めてひと通りみがける
		嘔吐反射							
	現状チェック 年月日					○ 20/9/18	○ 21.1/29 21/11/6	○ 22/1/8	
	歯みがきへの理解度	苦痛	苦痛	歯ブラシは口に入れるものということがわかる	歯ブラシを口の中で動かすということがわかる	①まねてみがくことができる。 ②ある程度声かけどおりに歯ブラシを動かせる	歯をみがくと気持ちよいことがわかる	歯をみがくと口の中がきれいになることがわかる	細かく動かすことにより、よりきれいになることがわかる
現状チェック 年月日							○ 20.9/18 21.1/29 21/11/6	○ 22/1/8	
生活支援者の対応方針	接し方	過敏除去に努める	歯みがきの気持ちよさを伝える	支援者が手を添えて、下の奥歯のかみ合わせ（刺激の少ない部位）に歯ブラシを当て動かす	後ろに回って、しっかり手添えをしながら歯ブラシを動かす	①鏡のようにまねさせる。 ②声かけを行う	必要に応じて声かけを行う。		
				支援者による仕上げみがきをする。		本人みがきと生活支援者による仕上げみがきをする	本人みがきができていますかどうか、時々点検を行う		
	現状チェック 年月日							○ 20.9/18 21/1/29 21/11/6 22/1/8	
激励・賞賛	過敏除去の訓練を受け入れたことを賞賛する	歯ブラシを口に入れて、口に入ったことを賞賛する	歯ブラシを口の中に入れることができたことを賞賛する	歯ブラシを口の中で動かしたことを賞賛する	まねが上手だったこと、声かけに応じられたことを賞賛する	自分でできたこと、仕上げみがきに応じられたことを賞賛する	一人でみがけたこと、点検してもらったことを賞賛する	きれいにみがけたことを賞賛する	
	現状チェック 年月日						○ 20.9/18 21/1/29 21/11/6 22/1/8		

記入例

うがいアセスメントシート

氏名	○○ ○○	男・女	スタート年月日 平成20年 9月 18日 (木)
----	-------	-----	-----------------------------

歯みがき剤、フッ化物洗口利用のためのうがい状況確認

評価した人 門倉、飯澤、今西、門倉

評価項目		実施のレベル						
		6 →	5 →	4 →	3 →	2 →	1	
利用者の自立状況	テクニク	水含みができない。手本を見せてもできない	水含みはできるが、そのまま飲み込んでしまう	水含みはできるが、水を飲み込んでから「べー」と言って吐き出すまねをする	一旦、水含みをし、そのまま全て吐き出してしまう	「ブクブク」うがいができ、全て吐き出せる	1回のうがい30秒間で、吐き出せる	
	現状チェック						○	
	年月日						20/9/18 21/1/29, 21/11/6 22/1/8	
	理解度	水を口の中に溜めておくことがわかる		→	頬の筋肉を使ってブクブクすることがわかる	口の中がさっぱりして、気持ちよいことがわかる		
現状チェック							○	
年月日							20/9/18 21/1/29, 21/11/6 22/1/8	
支援者の対応方針	接し方	コップから水を口に含み、吐き出す動作を真似てもらわず、口含みを真似てもらおう	必要に応じて喉頭挙上（のど仏）を抑制し、飲み込み水の吐き出しを真似てもらおう	→	両方頬を同時に動かし、含んだ水を口の中で動かすことを真似てもらおう（ブクブクうがい）	指示に従い、うがいをしてもらおう	→	
	現状チェック							○
	年月日							20/9/18 21/1/29, 21/11/6 22/1/8
	激励・賞賛	水を口に含んでいれたことを賞賛する。	水を吐き出したことを賞賛する	→	ブクブクうがいできたことを賞賛する	指示どおりのうがいができることを賞賛する	→	又は、自立を賞賛する
現状チェック								20/9/18 21/1/29, 21/11/6 22/1/8
歯みがき剤	否	否	否	歯みがき剤：可 (ジェルタイプ、フォームタイプの使用)	歯みがき剤：可	歯みがき剤：可	歯みがき剤：☑	
フッ化物洗口の可否		(ふき取り法で可)	(ふき取り法で可)		フッ化物洗口：可	フッ化物洗口：可	フッ化物洗口：☑	

神奈川県厚木保健福祉事務所による追加作成

(2) 歯みがきサポート計画表

歯みがきサポート計画表

氏名 ○○ ○○ _____

作成日 _____ 作成者 _____

項目	レベル		目 標 内 容	
	評価	→ 目標	短期的（1か月） （スモールステップ）	長期的（4か月）
歯 み が き	テクニック	→		
	理解度	→		
う が い	テクニック	→		
	理解度	→		

記入例

歯みがきサポート計画表

氏名 ○○ ○○

字：21/11/6評価

青字：22/1/8再評価変更箇所

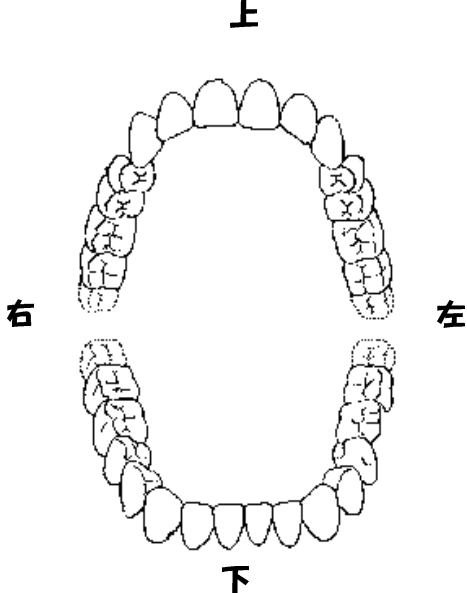
作成日 作成日 22/1/8

作成者 山田・門倉・飯澤

項目	レベル		目 標 内 容	
	評価	→ 目標	短期的（1か月） （スモールステップ）	長期的（4か月）
歯 み が き	テクニック	3 → 2	支援者の手添えがなくても奥歯の裏側もみがくことができる。	支援者の声かけがなくても、前歯と奥歯の表側、噛みあわせを小さい横みがきでみがける。
	理解度	3 → 3	全部の歯をみがくと気持ちがよいことがわかる。	歯をみがくと口の中がきれいになることがわかる。
う が い	テクニック	1 → 1	<u>大変よく努力されています。</u> <u>ぜひ続けましょう。</u>	フッ化物洗口法を用いたうがいを続けましょう。
	理解度	1 → 1	<u>大変よく理解されています。</u> <u>ぜひ続けましょう。</u>	<u>大変よく理解されています。</u> <u>ぜひ続けましょう。</u>

(3) 結果票 様式1

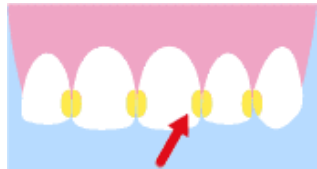
..... 記入例は32頁

本日の結果	様	平成 年 月 日 記録
◎歯と歯肉のようす 赤印：歯肉の腫れ、出血（矢印で部位を示す） 青印：歯垢		
上  下 右 左	コメント記入	
★写真で確認！ 過去と現在の 口の中の変化		
今回		前回

★歯垢（プラーク）のとりにくいところ（歯みがきのポイント）

一般的に次の箇所は歯垢が残りやすいところです。特に注意して念入りに磨くことが必要です。

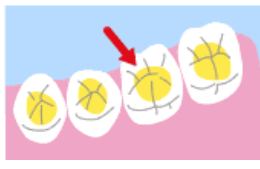
歯と歯の間。隣接部とその近く



歯と歯ぐきの境い目



奥歯の噛み合わせの面の溝



下あご前歯の裏側



結果票 様式2

本日の結果

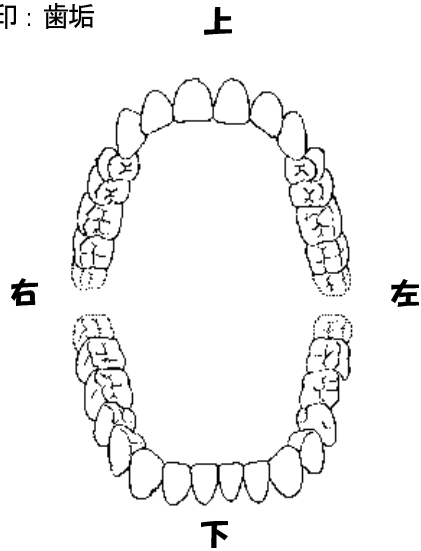
様

平成 年 月 日 記録

◎ 歯と歯肉のようす

赤印：歯肉の腫れ、出血（矢印で部位を示す）

青印：歯垢



コメント記入

★写真で確認！ どっちが近い 自分の口の中

① 歯みがき改善の比較写真（歯垢の沈着状況と歯肉の出血がわかる写真）

歯垢沈着・歯肉の出血



除去された歯垢・出血停止



② 歯肉腫脹・歯石沈着改善の比較写真（歯肉の腫れや歯石の沈着がわかる写真）



健全な歯肉



神奈川県歯科医師会ポスターより拝借

本人の口腔内写真が撮れない場合は、資料写真付きの様式2を使います。

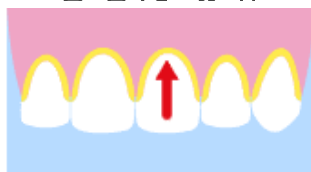
★歯垢（プラーク）のとりにくいところ（歯みがきのポイント）

一般的に次の箇所は歯垢が残りやすいところです。特に注意して念入りに磨く必要があります。

歯と歯の間。隣接部とその近く



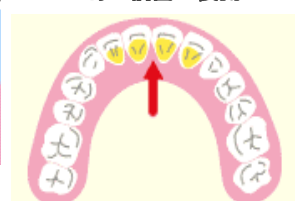
歯と歯ぐきの境い目



奥歯の咬み合わせの面の溝



下あご前歯の裏側



(4) 健口体操の媒体

(株) 社会保険出版社 「今日からできる介護予防シリーズ 口から始める健口生活」より

(注: 禁無断転載 * 1)

ア 顔面体操(グー・チョキ・パー・フー体操)

顔面体操1/グー・チョキ・パー・フー体操

脳にほどよい刺激が伝わり
気持ちがスッキリし、
表情を豊かにします。

顔全体を使って1日3回を目安に行います。

目の向きもポイント! 目だけ、口だけ、目と口両方と、順番に行ってもよいでしょう。

グー



- 目 ギュッと閉じる
- 口 口角を上げ
しっかり閉じる

チョキ



- 目 寄り目にして
鼻の頭を見る
- 口 とがらせる

パー



- 目 上下に動かす
- 口 大きく開く

フー



- 目 見開いて左右に動かす
- 口 しっかり閉じ、頬を
ふくらませる

イ 舌体操

口を開けて/舌体操

それぞれ5回ずつ行います。



舌の先に力を入れ、舌を出したり、引っ込めたりする



舌をできるだけ前に出して、左右に動かす



舌を左回り、右回り、口の回りをなめるように交互に回す



舌を出して鼻の頭や、あごをなめるように上へ、下へと動かす

口を閉じて/舌体操

口を閉じて行うバージョンです。
それぞれ5回ずつ行います。



舌で上唇を押す



舌で下唇を押す



舌で左右の頬を押す



閉じたままで口唇の内側をなめるように回す(右回り、左回り)

最後にたまっただ液をゴックン!

ウ 唾液腺マッサージ

実践編

だ液の分泌をよくします

※痛みや腫れがある場合などは、無理せず、医師や歯科医師などにご相談ください。



耳下腺への刺激
指4本で耳の前の頬を後ろから前へマッサージ



顎下腺への刺激
あごの骨の内側の柔らかい部分を①～⑤の順で押す



舌下腺への刺激
親指であごの下から舌のつけ根をつき上げる

エ ごっくん体操

ゴックン力アップ編 ゴックン力をチェック



のどぼけに2本指をあてて、だ液をゴックンと飲み込むことを繰り返し、30秒間で何回できたかを数える。
(RSST試験)

30秒間で「ゴックン」が3回以下の場合、嚥下障害の疑いがあります。

次のゴックン体操を加えましょう



*1) リーフレットが欲しい方、複写したい場合は、出版元の社会保険出版社(連絡先:東京都千代田区猿楽町1-5-18 千代田ビルTEL.03(3291)9841)にご連絡ください。

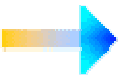
9 再確認として(従事した歯科衛生士からの一言メッセージ)

- ♥ 施設の方が良くみがいて下さっているのを感じます。
- ♥ 褒めると、頑張ってくれた方が多かったです。
- ♥ 利用者さんがみがけないところを、手添えではうまくいきました。
- 👁 過敏や口を閉じてしまう場合は、少し待って歯ブラシを当てたり、日々触れて下さい。
- 👁 頬の緊張がある時は、歯ブラシの背でマッサージするとよいです。
- 👁 頬の緊張の強い人には、小さめヘッドの歯ブラシがよいことがありました。
- 👁 手鏡に興味を持ったことがきっかけで、拒否の方も、みがいてくれることがありました。
- 👁 力の強い方はペングリップを勧めましょう。(声かけも大事)
- 👁 歯ブラシを噛んだり、力が強くて毛先が開きやすい方には、別に、「仕上げみがき用」の歯ブラシを持っておくとよいです。
- 👁 歯みがきの上手な利用者さんは、場所を決めてみがくようにするとよいです(みがき残しをなくす為)。
- 👁 利用者さんが上手にみがけている場合は、生活援助者が歯の根元・歯の間など細かい部分や歯の裏側の仕上げみがきをして下さい(みがけていない方が多かったです)。
- 😊 みがいていて出血の多い場合は、生活援助者が薬液(殺菌効果のあるリンス等)を使用した方がよい場合があります。
- 😊 服用している薬によって、歯ぐきが腫れることもあります。
- 🍵 うがいー左右にブクブクができるとよいです。
- 🍵 うがいー口の中に含めたら、カウントを数えて回数が増えるとよいです。
- 🍵 うがいー水を飲んでしまう(口に含めない)人は、水を含まずに息止めの練習からすると、うまいくことができます。
- 🍵 うがいー水をすぐに出してしまう人には、体を触り、声掛けすることで口の中に水を留めることができました。
- 🍵 (口の閉まりを助ける)口輪筋や口唇・頬筋の強化の為には、食事前などに体操やお口を使ったゲームが有効です。
- 🍵 うがいーブクブクの上手な人は、フッ素入りの歯磨剤などを使うとよいです。

10 口腔ケア自立支援の当日変化(口腔内写真)

歯みがき前

歯みがき後



おわりに

～口腔ケアサポート事業の感想～

1 施設長から

- * **利用者さんの不安が取り除かれ、歯のみがき方が上手になり、意識も変わった**
- * **施設が家族と歯科診療をつなげる大切さ、連携による支援の大切さを学びました**

平成17年度より厚木歯科医師会のご協力により、障がい者の歯科健診が始まり、そのご縁で平成19年度から21年度まで厚木保健福祉事務所に口腔ケアサポート事業を実施していただきました。

もともと当事業所では昼食後の歯みがきは習慣化していましたが、これを機会に ①歯と歯肉の様子チェック ②自分で歯みがき ③歯みがきとうがいのテクニックの確認 ④歯科衛生士さんによる歯みがき指導 そして口腔ケア当日は、昼食前に唾液腺マッサージ、食事中は咀嚼の仕方を見ていただくなど、とても細かな取り組みをしていただきました。

利用者さんたちも回数を重ねるごとに、健診や口腔ケアに対する不安が取り除かれ、少しずつですが歯のみがき方も上手になり、意識も変わってきました。また、予防の意味でフッ化物洗口も実施していますが、最近では30秒間ぶくぶくと、音をたててのうがいや、頬をふくらませてのうがいもできるようになりました。

さらに、ご家族に向けてはパワーポイントを使いながら実際のケアの様子や、口の健康を高めることにより、口腔の機能向上につながり生活の質を高められることなど、口腔ケアの重要性を先生にお話ししていただいた結果、ご家族のご理解とご協力を得ることができ、現在では地域の歯医者さんに定期的に通いそれぞれの状況に応じて、歯みがきや歯石除去、歯肉の状態を診ていただいています。また歯医者さんで難しい治療は、障害者歯科診療所で治療していただいています。

今回の取り組みにより施設の役割、施設が家族と歯科診療をつなげる大切さ、連携による支援の大切さを学びました。

これからも個別に作成していただいたアセスメントシートや絵カードを参考にしながら一人一人その利用者さんに必要な支援をしていきたいと思っております。

(テイサービスみどり 飯塚 真紀子)

*** 作業所側としてご家族に対してアプローチがしやすくなった**

*** 歯医者さんに行こうというステップになる、たいへん良い事業**

口腔ケア事業でお世話になり3年間の経過したでしょうか。最初は歯医者さんが来るのかなど、利用者の方は結構緊張していました。皆さん歯医者さんは苦手な方が多いようです。でも歯みがきの仕方の指導なのだなと実際きれいにみがけることを実感していました。また、先生たちが回を重ねる度に、歯がきれいになったことをほめてくださり、自信がついたのか次回にもう一度ほめていただきたいということなのか、昼休みの歯みがきに精が出ました。なかなか自力でみがくのが厳しく、ご家族の方のフォローで歯みがきをしている方もいます。一回一回終わるたびに個人向けに出してくださる資料はご家族の方も大変参考になり、白根工場の皆さんは口腔ケアがある度に歯の状態が大変良くなってくように感じました。指導してくださる先生方もきめ細かく指導してくださり、作業所側としてご家族に対してアプローチがしやすくなりました。口腔ケア事業は、歯医者に気軽に行くのが難しい障がいのある方が、歯医者さんに行こうというステップになる大変良い事業だと思います。是非とも毎年続けてくださることを願います。(白根工場 永井 明)

*** 口腔ケアということについて改めて考えるきっかけになった**

*** 専門の方々に方向を導いて頂ける事はとても有効である**

口腔ケアの事業ということで2年間に渡り都合4回お世話になりました。通所者の口腔ケアに関してはかねてから気にはしていたのですが、実際の取組みとしては手付かずの状況でしたので、この事業のお話を頂いたときに何かのきっかけになれば良いと期待していました。

三田つばさ作業所は15名の通所者と3名の職員で活動していますが、昼休みの歯みがきに関してはなかなかしっかりと指導する時間が取れないのが現状です。歯医者に通院出来ない方もいるので、日々のケアが大切なことは判っているのですが、忙しさに理由を付けてしっかりとした取組みを講じていないという反省をこの事業を通して改めて感じました。

口腔ケアの感想については、最初は4名の職員の方に来て頂いた中で、通所者に警戒心がありありとうかがえましたが、2度目からは随分と慣れたなといった印象があり、やはり回数を重ねることが結果につながるのかなと感じました。また、歯みがきの前後の写真を見比べると、随分と違うものだなと改めて日々の歯みがきの重要性を感じました。それは写真をお渡ししたご家族も感じたのではないのでしょうか？そしてその結果、特にこちらから指導するわけでもないうちに1名の方が自主的に歯みがきをするようになり、3名の方が歯医者に行かれました。今回の取組みの中で、口腔ケアということについて改めて考えるきっかけになり、そして何名かの方が実際に治療なり歯磨きなりにつながった事はとても大きな成果だと思います。

先日通所者に「今年は、歯医者さん来るの？」と聞かれました。ようやくその方の中で自分の歯の事でお医者さんが来ると認識したのかなと思いました。本来ここからが本当の関係を築ける段階になると思いますので、出来れば今後も続くことになればうれしく思います。

最後に今回のことで日々のケアはとても大事だと知りましたが、では実際の取組みの仕方については私どもは素人の域を出ておりません。今回の様に専門の方々に方向を導いて頂ける事はとても有効であると感じました。

(三田つばさ 六反芳樹)

- * **利用者自身のブラッシングやうがいの可能性について、認識を新たにする事ができた**
- * **できない所を補完するだけの支援から、可能性を引き出し広げる支援へと、重みが大きく増した**

通所施設であるもくせい園の利用者30名は、その殆どが時刻や日付が認識できず言葉が発せないなど重度知的障がいをお持ちの方で、その3分の1は自閉的傾向をお持ちの方です。口腔衛生に関する支援は、昼食介助から続く食後の歯みがき支援が中心ですが、具体的には、自身によるブラッシングが十分できる方は一人もおらず、またうがいができない方も多い中で、12名の支援員による全員に対するブラッシングの補助を行っています。

今回の数回にわたる口腔衛生アセスメントを通じて、利用者自身によるブラッシングの

可能性やうがいの可能性など、口腔衛生での可能性について認識を新たにすることができました。そのことは、ご家族にとっても同様で、利用者ご自身のことを一番身近で知っているとの思いと、家事の中で時間を割けない事情から、本人の可能性まで思いが至らなかったご家族もおられました。また、可能性を認識したことに加え、お一人お一人の可能性を引き出す声かけや支援方法についても助言を受けたことは、もくせい園での支援において大きな収穫でした。食後の歯みがき支援が、利用者のできない所を補完するだけの支援から、可能性を広げる支援へと、その重みが大きく増すこととなりました。厳密に計測はしていませんが、利用者一人あたりの口腔衛生にかかる支援時間も、アセスメントの後では確実に増えたと感じています。

今後は、①障がい特性をより深く捉えた支援の継続と習慣化、②ご家族との支援の連携、③予防的な視点に加え治療的な視点で歯科医師受診などの家族支援、が課題と言えそうです。

(座間市立もくせい園 森戸 修)

2 厚木歯科医師会から

*** まず我々がしなければいけないことは、施設長さんと家族への理解を得るための方法を考え、それを実行することです！**

私は3年程前から、ある施設でのフッ化物洗口の支援をさせていただいています。その経験を踏まえ、今回の口腔ケア支援体制作り事業に関して、思っていることを述べさせていただきます。

- ① 施設長さんの口腔ケアに対する理解
- ② 家族の理解

この二つのことが、施設での口腔ケアの支援体制を整えるための第一条件であると思います。

具体的なノウハウも大切ですが、まず、このことがクリアされなければ先へ進んでも失敗に終わると思います。



保健福祉事務所を含め、まず我々がしなければいけない事は、施設長さんと家族への理解を得るための方法を考え、それを実行することです。その後に具体的な体制を整えていくということになると思います。

それには保健福祉事務所、地域の歯科医師、歯科衛生士がこの目的に向かって単年度ではなく、通年にわたっての事業展開が求められると思います。 **(高熊 達朗)**

3 厚木管内歯科衛生士会から

- * **御本人の持てる力を引き出し、少しでも自立に役立てればと支援しました**
- * **利用者さんの嬉しい変化が、続々とありました！**

施設に行き、歯垢の多い口腔内を見ると、歯科衛生士の私たちは清潔にして差し上げたい思いになりますが、今回の目的は、私たちが清潔にしてくるだけではなく、利用者さんの歯みがき状況やうがいの受入れを、アセスメントシートを用いて観察し、御本人の持てる力を引き出し、少しでも自立に役立てればとのことでの介入でした。



初回時には歯垢が多く歯肉炎もあり、歯ブラシを当てると出血していた方も、次に介入した時は、①出血が少なくなった②歯肉の状態も良くなった③歯ブラシを当てることを嫌がっていた人が、口の中に入れることが可能になった④頬の緊張が以前より弱くなり、奥まで歯ブラシが届くようになったなど、嬉しい変化がありました。それには、施設スタッフの日々の歯みがき習慣、声かけ等の支援が大きかったと思います。

又、緊張感のある利用者に対しての、スタッフによる個々に合わせた助言も効果的で、大変参考になりました。

そして、利用者さんの口腔内は歯石やう蝕も見られ、歯科受診が必要な人もいました。受診につなげるには、彼らを中心にした家族・施設・歯科医療の連携を感じました。歯みがきをし、口の中がさっぱりすることは、食事を美味しく食べることはもちろんのこと、表情に変化を持たせたり、窒息や誤嚥性肺炎等の予防に深く関連しています。今後もセルフケアを目指して、地域で連携してまいりたい気持ちです。 **(菅根 真由美)**

4 厚木市障害者歯科診療所 歯科衛生士から

- * **口腔ケアに対する理解度をもっと把握し、少しずつでも自分自身でできることを増やしていくことが大事なのだと改めて感じた**

口腔ケア支援方法のゴールを、声かけや見守りに持っていきたいという今回の事業取組みの考えは、診療所にいる私たちにも、よく伝わってきました。

一人一人違う知的障がい者の方たちの口腔ケアに対する理解度をもっと把握し、少しずつでも自分自身でできることを増やしていくことが大事なのだと改めて感じることができました。

障がい者の歯科治療で口腔ケアに携わる私たちは、施設や家族の負担を考えすぎてしまうこともあるように思います。

施設職員の方が、「本来、一人一人が持っている力をどう引き出すか」とお話しされたことは原点に立ち返らなければという気持ちにもなり、とても勉強になりました。これからは、もっとそういうことを踏まえて口腔ケア指導に取り組んでいきたいと思っています。

施設、保健福祉事務所、歯科医師会、障害者歯科診療所などが連携して、口腔ケアを積極的に取り組むことにより、障がい者の方の口腔内が良好な状態になり、食べる楽しみを持つことができ、それが生きる力にもなり、全身的な健康につながっていき、楽しく元気に生活していただけることになればいいと思います。

(牧嶋 理依子)



5 保健福祉事務所から

- * **施設スタッフと利用者さんの信頼関係は、たいへん深いもの**
- * **利用者さんの口腔の健康の鍵を握るのは、施設スタッフにほかならない**

施設に伺って感じたことは、施設スタッフと利用者さんの信頼関係が、たいへん深いものだという事です。

私たちには口を触らせない、口を閉じてしまう人が、施設スタッフには、口を開けて、介助みがきを受け入れる姿が多く見受けられました。

私たち歯科スタッフとの架け橋も、施設スタッフが担って下さいました。

利用者さんの口腔の健康の鍵を握るのは、施設スタッフにほかなりません。

スタッフへの信頼により、彼らは口を開きセルフケアを目指し、そして、口腔ケアの重要性が家族に波及して、家族の認識も高まり、歯科医院受診に繋がっていき、連携している歯科医院が丁寧にに関わり治療に当たりました。



今後も、セルフケアと定期健診が、たいへん重要な両輪になり、支援の柱になっていくと考えます。このまとめが、施設スタッフの方々にとって、効果的な口腔ケアを目指す一助となれば幸いです。

(飯澤 智子、山田 ひとみ、吉野 恵子)



参考文献

- ・ 東京都多摩立川保健所「障害者歯科保健医療対策マニュアル～障害者のための8020生活実践プログラム・1基礎編～歯みがきサポートシート」 2005年3月
(<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/tthc/houkoku/8020prog/index.html>)
- ・ 神奈川県・神奈川県歯科医師会（芳賀定監修）「ぶくぶくうがいの指導法」2005年11月
- ・ 北原 稔、白田チヨ、小西千里 編者「今日からできる介護予防シリーズ 口から始める健口生活」社会保険出版社 2010年4月
- ・ 神奈川県保健医療計画（第2章 保健・医療・福祉をつなぐしくみづくりの推進 2障害者対策）2008年3月 (<http://www.pref.kanagawa.jp/osirase/iryo/tiikiiryo/plan2008/index.html>)
- ・ 同 県央地区保健医療計画（第3章 主要施策 3多様な保健医療ニーズへの対応）2008年3月
(<http://www.pref.kanagawa.jp/osirase/15/1321/suishin/tiikikeikaku/kennou/kennou-top.html>)
- ・ 千綿かおる、武田 文: 重度知的障害者施設入所者における生活行動と口腔状況、要歯磨き介助者と歯磨き自立者に関する比較分析, 日本公衆衛生学会誌; 54(6): 387-379, 2008

「口腔ケアを通じた自立支援マニュアル」作成メンバー

神奈川県厚木保健福祉事務所

- 北原 稔 保健福祉部長 歯科医師 (H22年4月-)
井上美津子 保健福祉課長
若林良孝 技幹 歯科医師 (H19年4月-平成22年3月)
○ 飯澤智子 主査 歯科衛生士
山田ひとみ 歯科衛生士 (H21年4月-)
吉野恵子 歯科衛生士 (H19年4月-平成21年3月)

(○：事業主任)

協力機関・協力者

知的障がい者通所施設等 デイサービスみどり
厚木市障害者地域作業所
白根工房
三田つばさ
座間市立もくせい園

厚木歯科医師会 柴田えり子
高熊達朗

厚木地区歯科衛生士会 今西香苗
曾根真由美
仁田晴美
石田真弓
門倉嗣恵

厚木市障害者歯科診療所 牧嶋理依子

*この冊子は平成21年度大同生命厚生事業団「地域保健・福祉研究助成事業」により作成しました。

「口腔ケアを通じた自立支援マニュアル」

～知的障がい者への歯みがき支援～

平成22年9月発行

編集兼発行／神奈川県厚木保健福祉事務所

〒243-0004 神奈川県厚木市水引2-3-1

電話 046-224-1111 (代)

印刷 株式会社あしがら印刷