

お子さんの口腔ケア、 困っていませんか？

～障害などで歯みがきが難しいとき～

障害のあるお子さんの中には、障害の種別や状態により歯みがきが難しいことがあるため、保護者の方も不安があるのではないのでしょうか。

口腔ケアはお子さまが生活習慣を獲得していく上で基本となる衛生習慣です。

生涯にわたり、歯と口の健康が維持できるように、その子に応じたサポートをしていきましょう。



相模原市保健所
健康増進課

☎ 042-769-8322

子どもの 口腔ケアの進め方は？



自立度や発達の状況によっても、保護者の介助の程度が変わってきますが、歯みがきを小さい頃から習慣化するために、歯が生え始めた頃から口の周りをさわるなど、スキンシップをはかり、歯みがきに対する抵抗感を減らしておきましょう。

乳歯が生えてきたらガーゼで拭くことから始め、慣れてきたら歯ブラシを使って歯と歯ブラシが触れる感覚に慣れていきましょう。



口腔ケアの前に

- 音や刺激のない決まった場所で、できるだけ決まった時間帯に口腔ケアを行うようにしましょう。
- 触られるのを嫌がるなど、感覚の過敏がある場合は、口腔ケアの前に口から遠く抵抗の少ない部位からゆっくり触れていきましょう（手→腕→肩→顔→口のまわり）。口の中を触れる場合、敏感な前歯より、奥歯の歯肉から触れて過敏をとっていきましょう。

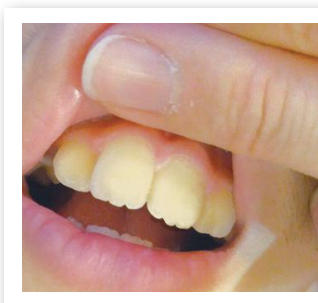


過敏の除去

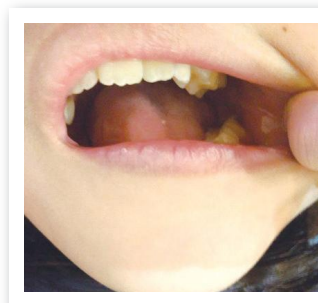
緊張がとれるまで、手のひら全体をゆっくりと当てましょう。口の中は、奥歯の歯肉から指で押します。

仕上げみがき・介助みがき

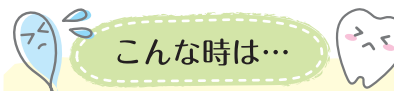
子どもの口の中がよく見え、親子ともに負担のかからない体勢で行いましょう。みがく時は、歯みがきに一生懸命になりがちですが、時々子どもの目や表情を見て声かけするなど、リラックスした雰囲気を作りましょう。仕上げみがきは、子ども用とは別に仕上げみがき用の歯ブラシを用意してみがきます。



上唇のすじに歯ブラシが当たると痛いのでしっかり指でガードします。



奥歯は、指で頬を膨らませるようにすると見やすくなります。



口を開けてくれない



感覚過敏があれば除去しましょう（P1参照）。歯の外側からみがくと、歯みがきに慣れて、開けてくれることもあります。

いつもより
歯みがきを嫌がる



口の中に傷や痛みの原因などがなければ確認しましょう。

すぐかんでしまう



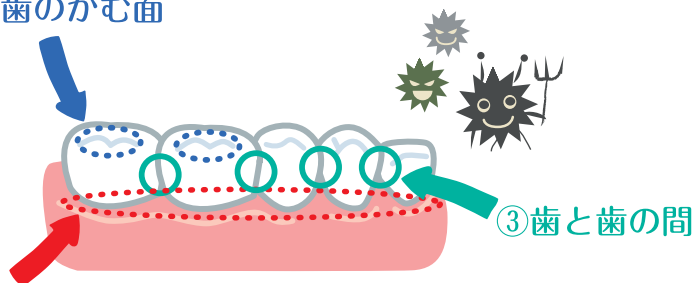
子供用の歯ブラシや、清潔なチューブなどを奥歯（前歯は避けましょう）でかませて歯の裏側やかむ面をみがきましょう。

※脳性麻痺児など、かむ力が強い場合は、歯ブラシの破損などの危険性があるので、専門家に相談しましょう。

歯のみがき方

汚れが残りやすい①奥歯のかむ面、②歯と歯肉の境目、③歯と歯の間に注意して、歯みがきを行きましょう。嫌がるときは、無理に全部やろうとせず、一部みがき、次の歯みがきの時間に別の部位から始めるなどして少しずつ歯みがきを習慣化していきましょう。

①奥歯のかむ面



②歯と歯肉の境目

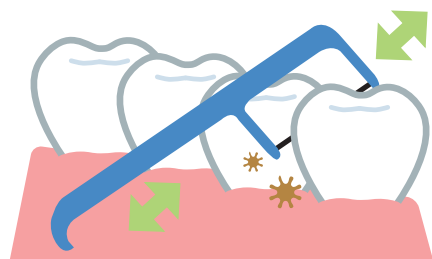


歯の表面、かむ面

みがく面に垂直に当て、細かく動かします。

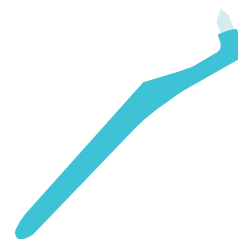
歯と歯肉の境目

歯肉に向けて斜め45度にあてます。



歯と歯の間

フロスをゆっくりと小さく動かしながら入れ、歯の側面に押し付けながら上下に動かします。



歯が重なった所、
歯の舌側などみがきにくい部分

ワンタフトブラシが細かい部分に
当たりやすく便利です。

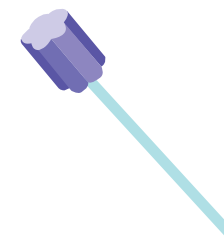


ワンタフトブラシの使い方

歯ブラシで全体をみがいた後、
みがきにくい部分に毛先を当て、
細かく動かします。

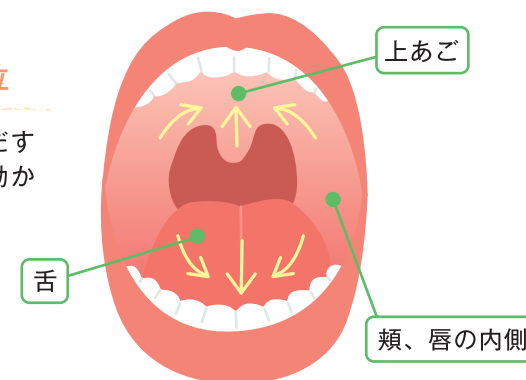
上あご、舌などの粘膜の部分

経管栄養などで、口から食事ができない場合、
粘膜の汚れが残りやすいのでスポンジブラシ
などでケアしましょう。



汚れが残りやすい部位

奥から手前へ汚れをかきだす
ようにスポンジブラシを動か
して清掃します。



発達がゆっくりな子ども自身の 歯みがきの進め方は？



ブクブクうがい

うがいができるようになるには個人差はありますが、発達年齢で2歳頃を目安に口から水を吐き出す練習を始めましょう。保護者がコップの水を口に含んで出してみせ、それを真似させるところから始めます。できるようになったら、水を含まずに頬を動かし、次は少し水を含んで頬を動かすなど、子どもの状況に合わせて練習を進めていきましょう。



子ども自身の歯みがき

- 歯みがきを生活の一つとして習慣化するために、できるだけ同じ時間（タイミング）と場所で行いましょう。
- 歯ブラシを持たせて、口の中に入れる練習から始めましょう（安全のため、目を離さないよう見守ります）。
- 歯ブラシの感触に慣れてきたら、仕上げみがきの前に子ども自身での歯みがき練習を始めましょう。

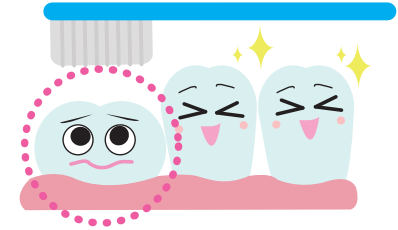
例) 奥歯のかむ面を一緒に数えながら
10回みがいてみる。

例) 「あー」の口で奥歯、「いー」の口
で前歯をみがく。



- 保護者が見本を見せたり、歯ブラシがきちんと歯に当たるように手を添えて誘導するなどして教えていきましょう。
- 仕上げみがきは、発達の状況によりますが、全部の歯がみがけるようになるまで行います。少なくとも、生え変わりでみがくのが難しい小学生のうちには行いましょう。

生えてくる途中の永久歯は
高さが低く、歯ブラシを当
てるのが難しい。

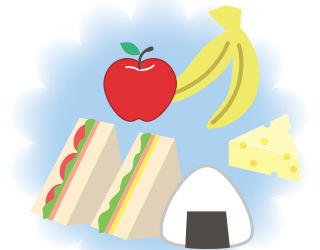


歯みがき以外に必要なことは？



適切な食生活

むし菌は、食べ物の中の糖분을栄養源として歯を溶かし、むし歯をつくります。砂糖を多く含んだ菓子類や飲み物を控え、間食は決まった時間に食事を補うものにしましょう。



フッ化物を利用しましょう

フッ化物は歯質を強化するなど、むし歯予防に効果があります。自宅でのフッ化物入歯みがき剤の利用やフッ化物洗口その他、歯科医院で定期的に歯に塗ってもらう方法があります。

かかりつけ歯科医院をもちましょう

歯と口の健康を維持するためには、自宅での適切な口腔ケアと合わせてかかりつけ歯科医院で、定期的なチェックとフッ化物塗布など必要な処置を受けることが大切です。気軽に相談できるかかりつけ歯科医院をもちましょう。

障害によって口腔ケアで 気をつけることってあるの？



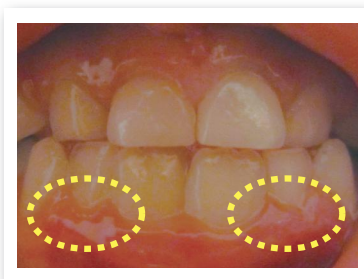
障害の種別や状態、薬の使用などにより、歯や口の症状が起こりやすい場合があります。日々の口腔ケアを行う際は、口の中に変化がないか留意し、その子に応じたケアができるようにしていきましょう。

また、嚥下障害のあるお子さんの口腔ケアは誤嚥に注意する必要があるため、専門家に相談しながら行いましょう。



① ダウン症

上あごの発達の遅れがあり、舌が大きく、前に出す癖があるため、歯の内側のみがき残しが起きやすくなります。早い時期から歯肉の炎症が起きやすいので、歯と歯肉の境目に毛先を当ててみがくなど歯周病に留意した口腔ケアを行いましょう。また、鼻づまりによる口呼吸が多く、唇が乾燥しやすいので、リップクリームなどで保湿しましょう。



歯肉炎

歯と歯の間の歯肉が腫れている。

② 脳性麻痺

歯並び・かみ合わせの異常や歯ぎしりによる歯の^{こうもろ}咬耗（すりへり）が起こりやすいため必要に応じて専門家に相談しましょう。また、歩行がうまくできず、転んで歯の破折などが起こることがあるので注意しましょう。口腔ケアでは口を急に閉じる、えずくなどの反射が出やすいため、体と頭が安定する体勢にするなど、その子の状況に合わせた工夫が必要です。

③ 自閉症スペクトラム

コミュニケーションがうまくとれない事や感覚の過敏などがあり、口を開けていることが難しいため、子どもの頃から適切な口腔ケアの習慣を定着していくことが重要になります。歯みがきは保護者がお手本を見せたり、絵カードなど視覚的なツールを使って手順を示すなど、根気よく教えて口腔ケアを生活習慣の一環として獲得できるようにしていきましょう。



左上の奥歯



右上の奥歯



上の前歯



下の前歯



左下の奥歯



右下の奥歯

絵カード

歯みがきの視覚的なツール（絵カードや写真など）はインターネットでも公開されており、使用できるものが増えています。

④ てんかん

てんかんの薬により歯肉の肥大（腫れ）や口の渇き、口内炎などの副作用が起こりやすくなります。日々の口腔ケアの時に、歯肉など口腔内の観察を行いましょう。また、発作時の転倒により、歯の脱臼や舌や唇の咬傷などが起こることがあるので注意しましょう。

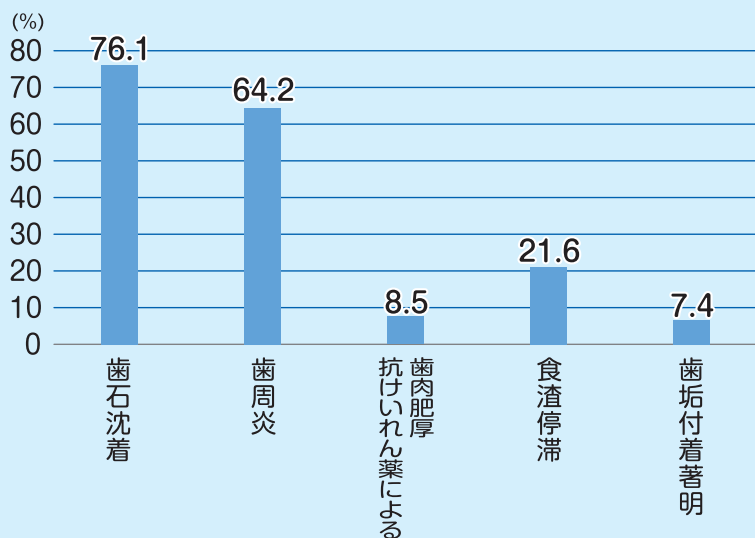


⑤ 重症心身障害

免疫力の弱い重症児に対する口腔ケアは、歯と口の病気を予防するだけでなく、口腔内の細菌数の増加が抑えられ、誤嚥性肺炎の予防にもつながります。経管栄養・胃ろうなどで口から食事をしていない場合でも、口の周りの筋肉や唾液分泌量が低下することなどにより、歯垢や歯石が付着しやすいため、口腔ケアの習慣は必要になります。



長期入院重症心身障害児・者の口腔内状況



出典：中川義信ほか、長期入院重症心身障害児・者の口腔内状況、医療 2008, 62(4), p.197-203



- 重症児の口腔ケアは、起きているとき（経管・胃ろうは注入後 30 分以上経過後）に体をやや起こし、横向けにするなど誤嚥しないような体勢にし、必要に応じて吸引器も使い行いましょう。
※麻痺がある場合は、麻痺がない方が下側になるようにしましょう。
- 唇や口腔内が乾燥している場合は、濡れたガーゼなどで湿らせてからケアを行うようにしましょう。
- 誤嚥の心配がある場合は、吸引器を使ったり、あごが上がらないように首の角度を調整することが重要です。嚥下障害のあるお子さんの口腔ケアは誤嚥に注意する必要があるため、専門家に相談しながら行いましょう。
- 気管切開などでカフ付気管チューブを使用している場合は、ケア前にカフ圧を確認して汚物が流れ込まないように注意し、ケア後には気管チューブのカフ上部の吸引も行いましょう。
- 経管栄養を行っている場合は、チューブの固定状況と位置を確認してからケアを行いましょう。
- 歯が生え変わる 6 歳前後からは、抜けた乳歯などを誤嚥しないように、口腔ケアの時には「ぐらついている歯」がないかもチェックしましょう。

障害のある子どもの歯科保健医療情報

障害がある子どもの口腔ケアについて知りたい

かんがる〜歯科健診

相模原市在住で、心身に障害がある乳幼児と保護者を対象に歯科保健指導等を実施しています（要予約）。

〈問合せ先 相模原市こども家庭課 042-769-8345〉

ホームページは
こちらから



障害に配慮してくれる近くの歯科医療機関を知りたい

(公社)神奈川県歯科医師会のホームページ

「地域での歯科医療について」

↓
「障害者歯科医療」

↓
「一次医療機関」
から確認できます。



自宅でのセルフケアと
かかりつけ歯科医による
プロフェッショナルケアで
歯と口の健康に取り組みましょう♪

相模原市
さがみん

