

お口の健康を守る全ての人のための口腔ケア指導基礎編

# 障がいのある方のための 口腔ケアサポートマニュアル



# もくじ

はじめに	P2
こんなことはありませんか？	P3
施設での歯科健診を利用しましょう	P5
施設において歯とお口の健康のための取組をしましょう	P6
かかりつけ歯科医をもちましょう	P8
歯とお口の健康のために気をつけたいこと	P10
障がいのある方のお口でみられること	P12
口腔ケアの実際：セルフケアの支援	P14
口腔ケアの実際：介助磨きの仕方	P17
安全のために	P21
あとがき	P22

# はじめに

このマニュアルは障がいのある方と、お口の健康をサポートする全ての方が、歯科健診や口腔ケアを行うときのお役にたてるように作成しました。無理をせず、できる範囲から少しずつ、障がいのある方のお口のケアを、みんなで考え、実行してみましよう。



# こんなことはありませんか？

障がいのある方は自分のからだに起きている変化をうまく伝えることが苦手です。

周りの人が、ふだんから気をつけてみてあげましょう。

- 泣いたり、いらいらしたり、周りの人や物にあたったりする。
- 自分の顔をたたいたり、口に指を頻繁に入れる。
- 食べるのを嫌がる、食べ方がいつもと違う。
- 口をあけるのを嫌がる。
- よく熱を出す。



## お口の中にその原因があるかもしれません

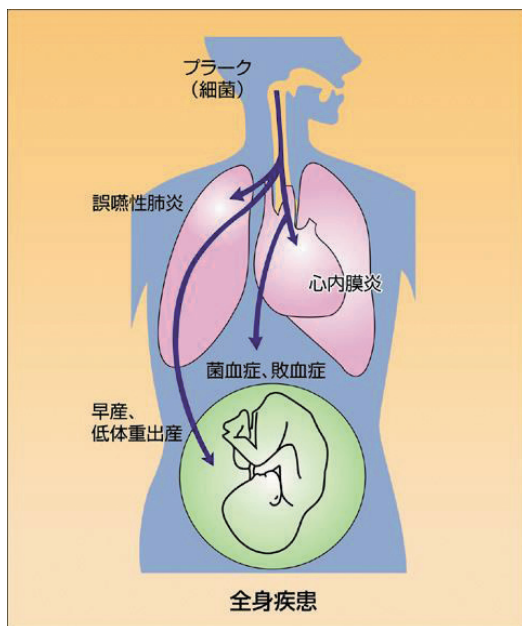
- 大きなむし歯がある。
- 口内炎ができています。
- 歯や口の中に汚れがたまっている。
- 歯が生えてくる。
- 歯ぐきが腫れて膿を持っている。
- ぐらぐら動く歯がある。



- 入れ歯の具合が悪くはありませんか？



## お口の病気と全身との関連



むし歯や歯周病はからだ全体の健康にも影響を及ぼします。特に歯周病菌が血管に入ると大変。菌血症、敗血症、細菌性心内膜炎などを引き起こすことがあります。また歯周病菌が間違っても肺に達すると誤嚥性肺炎を起こすことがあります、特に高齢者の直接の死因上位になっています。

その他にも糖尿病、リウマチ、早産・低体重児出産など様々な病気との関係が明らかにされています。

**健康な歯と口、きれいな歯とお口  
で全身の健康アップ！  
食べる機能の発達や維持にもつな  
がります。**



ひとりひとりのお口の状況を知るために

## 施設での歯科健診を利用しましょう

### 利用者の皆様へ

施設利用者さんは、いつもの慣れた環境で歯科健診を受けていただけます。

### 施設の皆様へ

職員さんは利用者さんのお口の状態を知ることができます。また利用者さんの歯やお口のことで困っていることを、相談できます。

### 歯科関係者の皆様へ

歯科医師は、普段の様子などを職員さんから教えていただきながら、むし歯や歯周病の状態、歯磨きの状況そして治療の必要性をチェックできます。



歯科健診  
口腔ケアの様子

### 《施設歯科健診の相談窓口》

宮城県健康推進課 TEL 022-211-2623

宮城県歯科医師会 TEL 022-222-5960

## 施設において歯と口の健康のための取組をしましょう

### ・施設全体の1年間の目標をきめましょう。

例えば

昼食後に利用者さんが歯磨きを行える場所を整備する。

利用者さんに食後の歯磨きの声掛けをする。

職員が介助磨きの方法等研修する。

具体的な数値目標を決めましょう。

(歯科受診する人の割合を増やす等)

### ・ひとりひとりの1年間の目標をきめましょう。

例えば

食後の歯磨きを忘れずに行う。

自分でする歯磨きが上手になる。(より具体的目標を)

嫌がらずに介助磨きを受けられるようになる。

### ・まわりのひとの協力も大事です。

職員や家族も、自分が歯磨きする姿をみせる。

目標を共有し、達成できるよう励まし、ほめる。

### ・相談できる歯科医を見つけましょう。

取り組み内容を相談し、助言を得られる歯科専門職とつながりを持ちましょう。

## 歯科健診を行っている施設ではこんな変化がありました。

### 〇地区 施設歯科健診でみられた変化

利用者さんが口の中をみられることに慣れてきました。

⇒ 口の中の不調に気づきやすくなりました。

利用者さんも職員さんも歯磨きに対する関心が高まりました。

⇒ 施設で歯磨きをする人が増えてきました。

歯医者に通う利用者さんが増えてきました。

⇒ きれいなお口の人が増えてきました。

みんなで健康について考えるようになりました。

### Ⅰ市 施設歯科健診でみられた変化

施設歯科健診を行っている施設では、

利用者さんが食後の歯磨きを行うようになりました。また職員の口腔保健に対する行動・意識が変わりました。(24施設中12施設)

施設内での口臭が減ったのは驚きです。(24施設中3施設)

(平成27年Ⅰ市での調査)

### S市でのアンケート調査より

歯科健診を行っている施設に通う人の73.4%が最近1年間に歯科医療機関を受診して、歯とお口の健康に気をつけています。

## 歯科健診って、とっても効果あるのですね！



歯科受診が必要な時にスムーズに受診できるよう

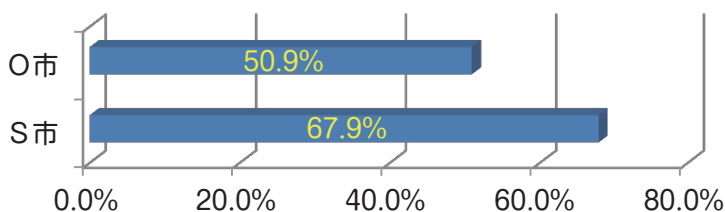
## かかりつけ歯科医をもちましょう

障がいのある方では日常のケアだけでは不十分なことが多く、専門的な口腔ケアを定期的に行うことが望まれます。

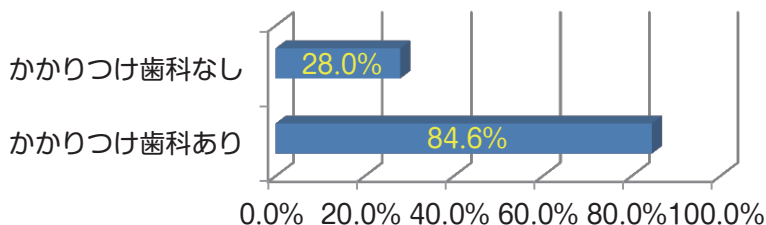
かかりつけ歯科医院では、むし歯の予防や口腔ケアから始まり、器械を使った治療環境に慣れるように練習していきます。

定期受診を継続するためには通いやすいことが大切です。地域にかかりつけ歯科医があるとよいので、ご家族が通う歯科医院や施設の協力歯科医師などに相談してみるとよいでしょう。

### かかりつけ歯科のある人の割合



### 最近1年間で歯科受診をした人の割合 (S市)



**かかりつけ歯医者さんが、まだいない人は、なるべく早く歯医者さんに診てもらおうようにし、1年に1回は歯医者さんに診てもらいましょう。**

## かかりつけ歯科医の見つけかた

- まず施設または施設協力医に相談する。
- 見つからない時は、各市町村窓口へ相談する。
- みやぎのお医者さんガイドから検索する。medinf.mmic.or.jp
- 宮城県歯科医師会（TEL022-222-5960）へ相談する。



## 通院が難しい時のサポート

障がいの程度により通院が困難な場合は、歯科訪問診療（往診）を受けることもできます。相談窓口は現在以下の3カ所です。

### ★みやぎ訪問歯科相談室

仙台市青葉区国分町1-5-1 宮城県歯科医師会館内

TEL 022-290-1510、FAX 022-225-4843

### ★みやぎ訪問歯科・救急ステーション

柴田郡大河原町字西38-1

みやぎ県南中核病院内

TEL 0224-53-9188

FAX 0224-53-9189

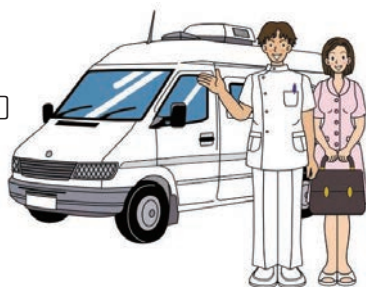
### ★大崎歯科医師会訪問歯科診療相談窓口

大崎市古川南町1-6-2

大崎口腔保健センター内

TEL 0229-91-0305

FAX 0229-91-0306



## 歯とお口の健康のために気をつけたいこと

- まず食生活の見直しが大切です。だらだらとオヤツを食べたり与えたり、ジュースを飲んだり飲ませたりすることはやめましょう。時間と量を決めて食べ方にメリハリを付けましょう。
- お口のケアの基本は歯磨きです。歯の表面についた汚れは歯垢と呼ばれる細菌の塊で、うがいだけでは取れません。歯ブラシでこすり落さない限り取れないのです。
- 障害によりお口からあまり食べられない方も、自浄作用の低下や粘膜の新陳代謝、痰などでお口の中が汚れます。歯を磨くだけでなく舌や粘膜の清掃も大切です。



## 就労支援施設に通う方

- 生活習慣の一つとして、歯磨きの習慣をつけましょう。
- 自分で磨く練習をして、歯磨き上手になりましょう。
- お口がいつもきれいになっていると口臭もなくなります。  
自分も周囲の人も気持ちよく働けます。
- きれいな歯がみえる笑顔はすてきです。
- 成人では、むし歯の他に歯周病が進みやすくなります。歯周病は気が付かないうちに進行していきます。施設の歯科健診を進んでうけましょう。
- いつまでも自分の歯でおいしく食べるために歯と歯肉の健康に気をつけましょう。
- たばこは歯周病を悪化させます。



## 生活全般に介護を必要とする方

- 自分自身で歯磨きすることが難しい方には介助者による歯磨きが必要です。歯科専門職から介助磨きの仕方を習いましょう。
- 飲み込む力が弱い方は、お口の中の細菌が唾液と一緒に肺に入り肺炎を起こすことがあります（誤嚥性肺炎）。お口の中をきれいにしておくことで予防できます。
- 口から食べていない方も、歯磨きをしないと歯石がたまってきます。食べていなくても歯磨きをしましょう。
- 歯を磨くだけでなく、舌や口蓋、粘膜の清掃もします。きれいになるだけでなくお口の機能も活性化します。

# 障がいのある方のお口でみられること

- 小さく生まれたり、先天性心疾患のあるお子さんでは歯の質の弱いことがあります。また胃食道逆流や、ため飲みなどがあると酸蝕症（むし歯がないのに歯が溶けてしまう）がみられることがあります。



エナメル質形成不全からのむし歯



酸蝕症

- 病気やてんかんの薬の影響で歯肉の増殖が見られ、歯垢がたまりやすくなります。
- 普段お口をあけていることが多いと口の中が乾燥しやすくなります。
- 粘膜が弱かったり、自傷行為や緊張による咬傷などにより歯肉や舌などに口内炎がみられることがあります。



てんかんのお薬の影響による歯肉増殖

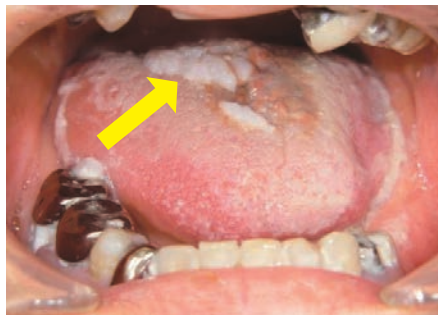


自傷行為による歯肉退縮

- 上下のあごの成長のアンバランスや、口の周囲の筋肉の過緊張や低緊張により歯列咬合の変形がおこりやすくなります
- 口蓋（上あご）に深くぼみがみられることがあり食べ物が残りやすくなります。舌の動きが悪い場合にも見られます。



麻痺側の食物停滞



舌の食物停滞

- 転倒や転落による歯や口のケガが多くみられます。
- 生え変わり時期の乳歯がなかなか抜けないこともよくみられます。



口のケガ  
歯の破折、脱落



脱落歯の固定



治療後



# 口腔ケアの実際：セルフケアの支援

「できること」をみつけて、その向上を図り

「できること」を日常的に「すること」に

「自分で磨く」を上手になる！

歯磨きをする場所と時間を決めて、いつも決まったところで決まった時間にしましょう。

歯磨きに集中できるように、場所を整えましょう。



いつもの場所で



絵カードなどを使って

どこをどれだけ、どんな順番でみがくか「絵カード」などを使って順番に具体的に示しましょう。

歯磨きアプリも利用できます。

## 絵カードの例



前歯 ゴシゴシ



奥歯 ゴシゴシ



ブクブク うがい





様々な歯ブラシ用具



握りやすく改造した歯ブラシ

歯ブラシの動かし方を練習しましょう。

上手にできないときは、手を添えてもらったり、向かい合って歯磨きをしてまねるようにしましょう。

きれいになったことを確認しましょう。

家族に見てもらおう 指でさわってみる



口腔ケア前



歯ブラシ効果

口腔ケア後



## ぶくぶくうがいも練習しましょう。

練習の仕方

① 水を口に含んで



② 口の中にためて



③ 口の中で移動させて



④ 吐き出す



の4つの動作をします。

最初は真似から始めて、繰り返し少し

でもできたら誉めてください。

ぶくぶくうがいが上手になると



- お口の中をきれいにすることができます。
- 食べる時のお口の使い方が上手になります。
- 風邪をひきにくくなります。

# 口腔ケアの実際：介助みがきの仕方

## 姿勢が大切です。

歯磨きの時の姿勢が安定しないとうまく磨けず、歯ブラシでお口の中を傷つけてしまうこともあります。

- 安定した姿勢で
- 緊張が出にくい姿勢で
- 急な動きに対応できるよう
- 口の中がよく見えるよう
- 磨く人も磨かれる人もできるだけ楽な姿勢で



座位対面



立位対面（壁を背に）

- 頭が安定し呼吸が苦しくない姿勢
- 後から頭を抱え込む姿勢や、頭の後ろに支えを入れると安定します。

参考：東京都立心身障害者口腔保健センター  
「障害のある方への歯みがき介助」より



# 介助みがきの基本

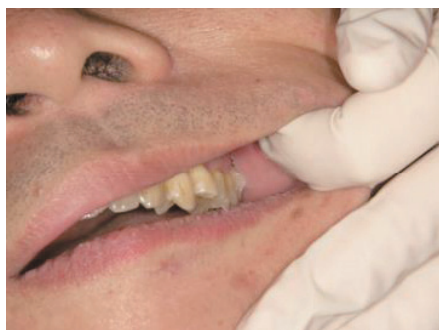
## 歯ブラシの当て方・唇や頬のよけ方



上の唇のよけ方

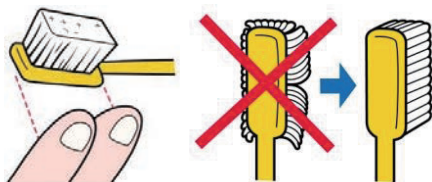


下の唇のよけ方



頬（ほほ）のよけ方

### 歯ブラシの選び方



指2つ位の幅

毛が広がっていない

### 汚れの残りやすい所と磨き方



歯にまっすぐ

歯肉には斜めに



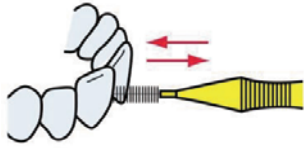
噛む面も小刻みに



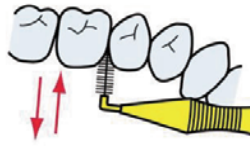
表も小刻みに



裏も忘れずに



歯間ブラシ(前歯)



歯間ブラシ(奥歯)



デンタルフロス(糸ようじ)

## 歯だけでなく舌・口蓋・頬粘膜もきれいにしましょう



口腔乾燥症と舌苔



舌もみがく



歯ブラシで傷がついてしまう場合はスポンジブラシを 사용합니다。

## お口をあけるのを嫌がる時

その歯磨き、苦しい・痛い・嫌な思いをさせていませんか？  
触られることに対する過敏があるかもしれません。(触覚過敏)

そんな時は



## まずかかりつけ歯科医に相談しましょう。

安心できる環境を整備します。

過敏をなくすことから始めます。(脱感作：過敏のある部分を手のひらや指で圧迫して過敏をなくしていきます。)

痛くない磨き方を習いましょう。

呼吸の楽な姿勢・緊張の出にくい姿勢を調整します。

## 無理せず、できることから少しずつ、みんなの力をかりて



# 安全のために

## ①食事時の注意！（誤嚥・窒息の防止）

食べ物の形態はお口の機能に合っていますか？  
食べ物をお口に詰め込みすぎていませんか？  
良く噛んで食べましょう。  
ごっくんと飲み込んでから次の一口を入れましょう。

## ②口腔ケア時の注意！

むせやすい方、飲み込む力が弱っている方では歯磨きの時の唾液や水でむせてしまうことがあります。

その場合はガーゼや口腔ケアシート等でふき取り、吸引器があれば利用しましょう。

歯磨きの時の姿勢や顔の向きに注意します。

自分で座れない場合は体の角度を30～45度に寝せ、首はやや前に起こす体位がよいでしょう。麻痺などがある場合には、麻痺側を上にして横に向く（側臥位）とむせにくいです。

### のどに食べ物が詰まった時の対処法

#### 乳児の場合



#### 年長児の場合





## あとがき

宮城県においては、「宮城県歯と口腔の健康づくり推進条例」が平成22年に施行され、その基本理念に基づき平成23年に「宮城県歯と口腔の健康づくり基本計画」が策定されました。この計画の中には「障がい児・者における歯科口腔保健」についての取り組みが明記されていますが、現状としては、障がい児・者の歯科口腔保健に関する実態がほとんど把握されておらず、また、取り組みも十分ではありません。

そのため、宮城県では障がい児・者における歯と口腔の健康状態の改善及び日常の口腔ケアの定着を図るため、歯科健診等を通じて実態を把握するとともに、障がい児・者の歯科口腔保健に携わる方々に対する、歯科口腔保健指導や口腔ケアの実践に関するマニュアルを作成し、浸透させることを目的に、平成26年から平成28年度までの3か年にわたり県内5施設で本事業を実施しました。

今回のモデル事業では、本人、家族、施設職員の歯と口の健康に対する意識の変化が見られ、歯口清掃習慣の確立を図るためには、定期歯科健診の実施と歯磨き能力を高める支援を行うことが必要であることがわかりました。

定期健診などの環境整備については施設の方針に委ねられるところとなりますが、口腔の健康を守るための基本であるとの認識での対応が求められます。また、歯磨きに関しては、本人だけでは難しく、家族や施設担当職員の方、そして歯科医師、歯科衛生士が連携を取りながら継続的に支援と助言をしていく必要があります。

今後、本事業のような口腔の問題を認識し、それに対応する経験の場が多く提供されることで、障がい児・者における歯科口腔保健が推進されていくことを期待したいと思います。

口腔ケアサポートマニュアル作成委員会

## 参考資料

「発達に不安を抱える子どもたちの口腔ケア - 歯と口の健康を守るために -」

「地域で障害者（児）を診る歯科医師、歯科衛生士の方へ

口腔ケアサポートマニュアル」 愛知県、愛知県歯科医師会

「障害のある方への歯磨き介助」 東京都立心身障害者口腔保健センター

「歯みがきサポートシート」 東京都保健所

「自閉症の子どものためのやさしい歯みがき指導」

サンスター歯科保健振興財団

## 写真提供

みやぎ県南中核病院歯科口腔外科

## 協力

株式会社モリタ

株式会社松風



平成29年3月第1版

発行者 宮 城 県

一般社団法人 宮城県歯科医師会

一般社団法人 大崎歯科医師会

監 修 東北大学病院障害歯科治療部