

歯磨きを嫌がる場合の対処法

① 口を開けない

まずは歯の外側から磨きましょう。歯磨きに慣れてくると開けてくれやすくなります。また、一番奥の歯の後ろの歯肉に指を入れて圧迫すると開くことがあります。ただし、指をケガしないように注意しましょう。



② ガチガチと噛んでしまう

歯の内面やかみ合わせの部分は割り箸にガーゼを巻いたものなどの開口補助具を使って磨きます。頬や唇の巻き込み、ぐらぐらする歯に注意しましょう。



③ 不安や恐怖心がある

嫌がる理由(痛み、味、過敏、眠気、吐き気等)を把握し、対処します。恐怖心が強い場合は声かけをしながら緊張を和らげ、1か所だけ場所を決めて10カウントで徐々に慣らしていきます。歯ブラシのヘッドは小さめで柔らかいものを使用しましょう。



④ 過敏がある

頬のマッサージ(頬→口腔周辺→口唇→口腔内の順にゆっくり触る)を行ってから歯を磨きましょう。

⑤ 唇や口の中が乾燥している

嫌がる原因にもなるため、リップクリームや口腔保湿剤を使い乾燥を防ぎましょう。

歯科医師、歯科衛生士に相談しましょう。

Q & A

Q 歯磨きのときに出血して、怖くて磨けません。

A 磨かないとさらに悪化することがあります。歯ブラシの毛先を歯と歯ぐきの境目に当て細かく動かして丁寧に磨きましょう。3日ほどで出血が少なくなります。

抗けいれんの薬の副作用で、歯肉が腫れることがあります。主治医に相談してみましょう。

Q 前歯がうまく磨けません。

A 口を開けた状態で磨くと、唇や頬に力が入ります。口を軽く閉じた状態で、前歯が見えるように指の腹で唇をよけながら磨きましょう。

Q 歯ブラシはどのようなものを選べばよいですか。

A ヘッドは小さめ、毛質はナイロン製で、普段から柔らかいものを選びましょう。歯ブラシをしっかり握れない場合は、歯ブラシの柄の部分を太くすると握りやすくなります。

Q 歯ブラシを噛んで、すぐ毛が開いてしまいます。

A 本人用の歯ブラシとは別に、介助者用の歯ブラシを用意しましょう。

かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受けましょう。

県では障がいのある方が安心して歯科治療を受けることができるよう、各地域で障がい児者歯科治療を担う歯科医師・歯科衛生士を養成しています。

宮崎県 障がい児者歯科診療

検索

障がい児者への

口腔ケア

介助者の支援できれいな歯からはじめる健康管理



宮崎県・宮崎県口腔保健支援センター

TEL 0985-44-2621

宮崎県歯科医師会

TEL 0985-29-0055

口腔ケアは“健康づくりの基本”

口腔内を清潔に保つことは、むし歯や歯周病の予防はもちろん、口腔機能を発達させ、栄養改善を促し、身体の健康を維持します。いわば口腔ケアは“健康づくりの基本”と言えます。

しかし、障がいを持つ児(者)の口腔ケアは、口を開けることを嫌がる、上手に歯磨きができないなど、毎日のケアが難しく、むし歯や歯周病のリスクが高くなる傾向があります。また、治療も困難な場合があることから、予防がより重要となります。口を開けることに慣れるためにも早期から定期的に歯科医院を受診することが大切です。

むし歯予防の3つの方法

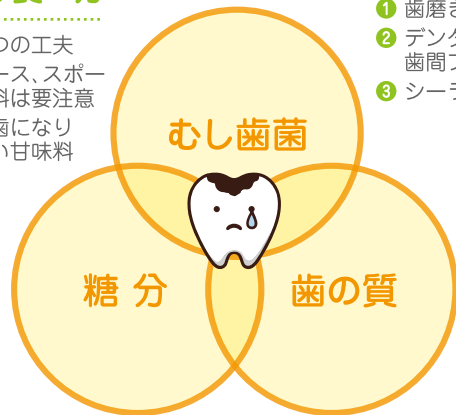
むし歯の原因は、歯の質、むし歯菌、糖分の3つです。むし歯を予防するためには、それぞれの原因に対してバランスよく取り組むことが最も効果的です。

おやつ 上手な食べ方

- 1 おやつ工夫
- 2 ジュース、スポーツ飲料は要注意
- 3 むし歯になりにくい甘味料

むし歯菌の除去

- 1 歯磨き
- 2 デンタルフロス
歯間ブラシ
- 3 シーラント



再石灰化の促進・ 歯質の強化

- 1 フッ化物塗布
- 2 フッ化物配合歯磨剤
- 3 フッ化物洗口

時間

歯磨き

Point

- 歯の外側は、噛んだ状態で磨いた方が磨きやすい。
- 言葉での理解が困難な場合は絵カード、顎模型、鏡などを用いて視覚的に訴えてみる。
- 歯磨きができたら褒める。
- 無理して食後3回完璧に磨くのではなく、1回できれいにすればよいという気持ちで磨く。
- 介助者自身がお手本となって歯磨きをしてみせる。
- 可能であれば、できるだけ本人に磨かせ、自立を促す。

我慢させられる、嫌なことをされるという緊張感から、口腔ケアを拒否する場合があります。食後のケアが基本ですが、嫌がる時は機嫌のよい時間帯に行いましょう。



おやつ工夫

Point

- おやつをダラダラと食べないようにし、時間や回数を決めましょう。
- ジュースやスポーツドリンクは糖分が多く、むし歯の原因となります。
- 飲み物は、お茶や麦茶など糖分がないものを選びましょう。

かみごたえのある食べ物は、よくかむようになり、あごの発達を促します。



フッ化物応用

毎日の歯磨きに加え、フッ化物の応用を組み合わせることが重要です。

フッ化物塗布

比較的高濃度のフッ化物ジェル等を歯科医師、歯科衛生士が歯面に塗布する方法です。歯科医院や保健センターなどで実施されています。年に3~4回塗布すると効果的です。



フッ化物配合歯磨剤

幼児から高齢者まで利用できる身近なフッ化物応用であり、日本の歯磨剤の90%以上がフッ化物配合です。歯磨き後のうがいは、少量の水で1~2回程度行いましょう。



フッ化物洗口

うがいによるむし歯予防方法で、家庭や学校などの集団で行います。4歳から永久歯が生えそろう中学生頃まで継続して行うとより効果的です。

ブクブクうがいをするのは、お口の中を清潔にするほか、お口の機能を高めることにもつながります。うがいが上手にできない場合は、唇を閉じるトレーニングやブクブクうがいを練習してみましょう。

