
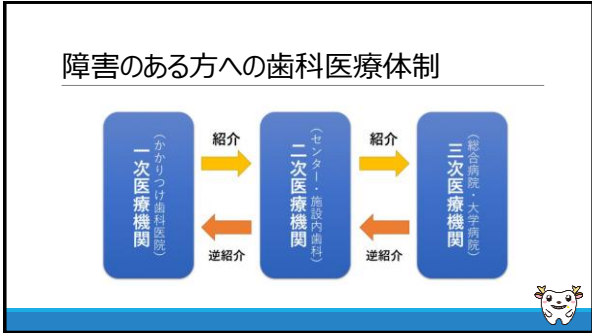


特別支援学級在籍生徒への 歯磨き指導支援（知識編）



一般社団法人北海道歯科衛生士会 歯科衛生士 松岡 円



北海道がい歯科医療協力医制度の概要

北海道がい歯科医療協力医制度とは

北海道では、障がい児歯科医療体制の充実を図るため、障がいのある方がより身近な地域で歯科診療を受けられるように、平成27年度から、北海道がい歯科医療協力医制度を創設し、障がい児歯科診療に力をつけること、その他で教育を主眼とした歯科診療科医科長が指定されました。

障がい（令和6年4月）：233名が協定として指定を受けています。

北海道がい歯科医療協力医の主な役割

協力医は、障がい児の方を対象とする歯科保健センター並びに歯医学科・大学病院等と連携し、次のような役割を担っています。

- 役割 1** 障がい児の方への歯科診療の提供
障がい児の方への歯科診療の提供や、障がい児の方の歯科診療のニーズに応じた対応を行います。
- 役割 2** 歯科診療の連携
歯科診療の連携や、障がい児の方の歯科診療のニーズに応じた対応を行います。
- 役割 3** 歯科診療の連携
歯科診療の連携や、障がい児の方の歯科診療のニーズに応じた対応を行います。



この状況を見て何を指導（支援）しますか？




セルフケアのポイント



- ① 歯垢のたまりやすい場所を知る
- ② フロスや歯間ブラシを使いましょう
- ③ 鏡をみてチェックしましょう
- ④ 歯みがき剤を選びましょう



障がいを持つ方々の口腔疾患が見逃されやすい理由

1. 保護者や介護者の知識と認識の不足
生活や障害に対する医療対応に追われ、歯科疾患に対応する余裕がない
2. 障がいを持つ本人からの訴えが少ない
自ら訴えること、症状を表現することが難しい
3. 歯科健康診査や受診の機会が少ない
診査を嫌がり診断が難しい、体勢、口腔保持の困難さがある
4. 健康状態や障害の程度に問題がある



実際に体験してみよう

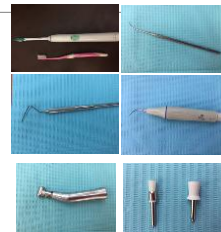


音・匂い・光の刺激

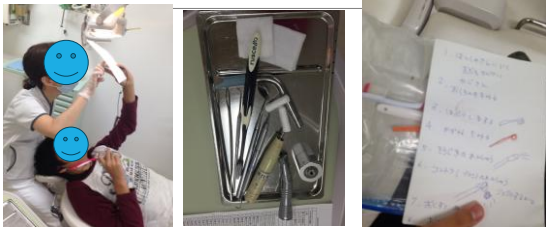


歯科受診・定期健診の流れ

- 1 むし歯の有無を確認
- 2 歯ぐきの状態を確認（腫れ、出血など）
- 3 お口の中の粘膜や病気のチェック
- 4 歯垢の染めだしチェック
- 5 ブラッシングの確認
- 6 歯垢をとる
- 7 歯石をとる
- 8 歯科相談



歯科定期健診の様子



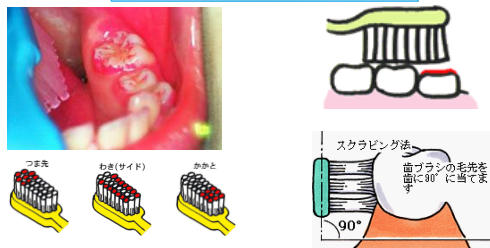
乳歯の虫歯



永久歯の虫歯



どうやって磨けばいいの？



歯の磨き方（つまさき）



- ・細かく震動
- ・小さく円を描く



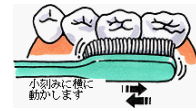
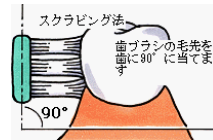
歯の磨き方（わき）



歯の磨き方（かかと）



スクラビング法



- ・歯ブラシの毛先を90度に（直角に）当てる
- ・細かく動かしましょう。
- ・歯肉が白くなる程度の力が理想的です。



バス法

毛先を歯に対して45°に当て、横方向に加圧振動する

バス法

- 毛先を歯に対して45度に当てる
- 歯周ポケットに入れ込むようにして横方向に動きます。
- マッサージするように磨く

正しい歯磨き圧のポイント

毛先を歯面(歯と歯肉の間)と、歯と歯の間にしちんとあてる

150~200gの軽い力(毛先が広がらない程度)でみがく

小さめに動かす(5~10mmを目安に1~2歯ずつみがく)

歯ブラシの毛先を見てみましょう

ラウンド

テーパード

ラウンド毛

- ・う蝕リスクが高い方に
- ・補綴物が多い方に






テーパード毛

- ・歯周病リスクが高い方に
- ・歯肉が腫れやすい方に

種類	ラウンド毛	テーパード毛	スーパーテーパード毛
形状			
特徴	先端の面積が大きい 清掃効果が最も高い	細かい溝や歯と歯の間に毛先が届く 清掃効果と細部到達性が高い	歯ぐきケアのブラークコントロールにお勧め 清掃効率は低い
適応例	歯肉炎症がない方 ブラーク付着が多い方 着色が気になる方	歯肉炎症が軽度から中等度の方	歯肉炎症が軽度から中等度の方

歯と歯の間を磨きましょう

💡 歯ブラシだけでは、歯と歯の間は磨ききれいていません。お口の状態に合わせて、歯間ブラシやデンタルフロスをブラッシングしましょう！

歯ブラシ+歯間ブラシ	 	85%
歯ブラシ+デンタルフロス	 	79%
歯ブラシのみ		61%

歯間部のプラーク除去効果 日歯保存誌 48,272,2005年

👩‍⚕️ むし歯や歯周病は、歯と歯の間から！
歯間ブラシやデンタルフロスを、歯ブラシに加えて補助用具も使用するとプラーク（歯垢）の除去率が急ぐ、予防効果が大きくアップします。あなたも今日から、歯ブラシにプラスしてみませんか！

フロスや歯間ブラシを使いましょう

デンタルフロス

歯間ブラシ

デンタルフロス

歯間ブラシ

引用・サンスター株式会社 公益社団法人 日本歯科衛生士会

歯と歯の隙間の大きさによって変えましょう

歯間ブラシが効果的

隙間の広いところは歯間ブラシを使いましょう！
サイズの合った歯間ブラシをゆっくりと歯と歯の間に入れ、それぞれの歯を優しく2～3回こすってみると効果的です。

デンタルフロスが効果的

隙間の狭いところはデンタルフロスを使いましょう！
ゆっくりとノコギリを引くように挿入し、歯と歯の間のそれぞれの歯の汚れを糸で取り除いていきます。


💡 お口の中の状態によって正しい使い方が異なります。歯科医院で歯間ブラシ・デンタルフロスの使い方を学んでみませんか！

💡 歯と歯の間に抵抗なく挿入できるサイズを選びましょう！

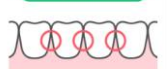
💡 力任せに入れると歯ぐきを傷つけるので要注意！

一般社団法人北海道歯科衛生士会

デンタルフロス




健康な歯肉



隙間が狭い部分に


ホルダータイプ	ロールタイプ
---------	--------



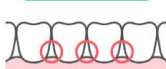
F字タイプ Y字タイプ

引用: サンスター株式会社 公益社団法人 日本歯科衛生士会

歯間ブラシ

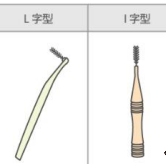


歯肉炎を発症した歯肉



隙間が広い部分に

L字型	I字型
-----	-----



引用: サンスター株式会社 公益社団法人 日本歯科衛生士会

歯肉炎が見られる場合の歯ブラシの当て方



わき(サイド)

歯と歯ぐきの間は、わきを使う

歯と歯ぐきの間のプラークを確実に落とすことが必要です

引用: サンスター株式会社 公益社団法人 日本歯科衛生士会

ワンタフトブラシを使ってみましょう



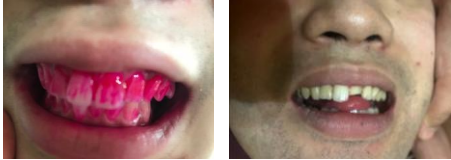
歯並びが悪いところ 奥歯の裏 前歯の裏



ベングリップ

引用: サンスター株式会社 公益社団法人 日本歯科衛生士会

この状況を見て何を指導（支援）しますか？



障害特性を考える（知的能力障害）

主な病態として

- 注意力、集中力、記憶力に乏しい
- 言語理解や抽象的な思考が困難なことによるコミュニケーション障害
- 社会性の発達遅れ
- 運動機能の発達遅れ（巧緻性、敏捷性）
- 感情コントロールの発達遅れ



障害特性を考える（自閉スペクトラム症）

主な病態として

- 偏食が多くみられる
- 同一性保持、感覚障害の影響がみられる
- 前歯咬絶の問題
- 食具がうまく利用できない→つめこみ、かきこみ（丸飲み）
- 食事中の行動面（立ち歩き、不適切な行動など）
- 異食、反弱など



自閉スペクトラム症の人の苦手・得意と支援の方法

苦手（弱み）	得意（強み）	支援の方法
言葉聞いて理解する	目で見て理解する	話し言葉より、視覚的に
あいまいを理解する	具体的な理解	具体的に伝える
経験していないことを想像する	経験したことを記憶する	見通しを目に見えるように
全体の意味を把握する	細かい部分を見る	注目する部分を明確に
幅広く興味を持つこと	興味のあることに対する集中力	興味のあることを活用
応用、臨機応変に対応する	学習したことを正しくする	役に立つ習慣を作る



他にもチェックしてみましょう



鼻呼吸のチェック
口唇閉鎖機能のチェック
舌の動きは？

- ①口がバカーンとしてないか？
- ②舌が口元から見えていないか？
- ③うがいの水を口にためられる？
- ④ぶくぶくうがいができる？



鼻呼吸の確認



学校・自宅で取り組める方法（間接訓練）

- 鼻呼吸ができない
鼻呼吸訓練
・スポットトレーニング
・鼻歌を歌う



舌スポットを知ろう！

○ 正しい舌尖の位置



× 悪習癖がある舌尖の位置



口呼吸にはどんな影響があるのだろうか

むし歯
いつも口を開けていると、汚れを落としたり、むし歯菌を退治してくれる“だ液”の分泌量が減り、むし歯や歯周病になりやすくなります。

ウイルス感染
お口ポカンが口呼吸です。鼻呼吸は鼻がフィルター役目をしてウイルスの侵入を防いでくれますが、口呼吸はウイルスが体内に入りやすく、インフルエンザなどを起こすリスクが高くなります。

口臭
だ液の分泌量が減って口の中が乾燥すると、ニオイの原因となる細菌が増え、口臭が強くなります。

顔のゆがみ
噛み合わせが悪くなることで、あごの骨や中顔面(目と口の間)の成長に影響を及ぼし、歯列不正になるなど、顔の印象が変化していくケースがあります。

お口ポカン 口唇閉鎖力のトレーニング

口輪筋は多くの表情筋につながっています。筋力がゆるんでいると口唇閉鎖不全症につながります。口唇閉鎖不全症は、口呼吸や鼻閉、気道閉鎖、いびき、アレルギー-疾病などの関連があります。口輪筋をトレーニングして、口唇閉鎖不全症を予防しましょう。

口唇閉鎖力トレーニング装置

3分間のストレッチの効果が1時間以上続き、高齢者でもトレーニングにより、10N(約1kg/f)の口唇閉鎖力が維持されます。若い方から高齢者まで、幅広い年齢層におすすめてきます。

学校で歯磨き、入浴の生活スキルを練習する

児童福祉施設や障害のある児童の通学支援センター、自立支援センターなど、障害のある児童の生活スキルを練習する場として、学校での生活スキル練習が注目されています。学校での生活スキル練習は、児童の生活スキルを向上させるだけでなく、社会生活への適応力を高める効果があります。

学校での生活スキル練習は、児童の生活スキルを向上させるだけでなく、社会生活への適応力を高める効果があります。学校での生活スキル練習は、児童の生活スキルを向上させるだけでなく、社会生活への適応力を高める効果があります。

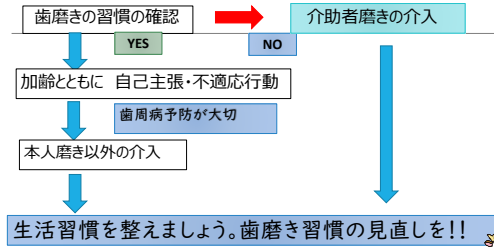
自閉症のための絵で見る構造化書籍参考

家族支援のあり方

- ・家族支援は本人支援を重点におくこと
- ・家族のニーズと本人のニーズの把握が必要
- ・家族以外の支援者と情報共有も必要
- ・ニーズは変化する事を忘れない



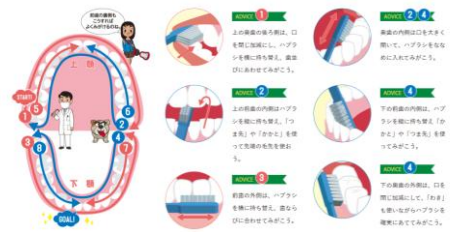
成人期以降のブラッシングへの対応



歯磨きの視覚化（プラークの染めだし）



自立した歯磨きの獲得（磨く順番を確認）



自立した歯磨きの獲得に向けて（手順書の活用）



歯磨きの視覚化（自分磨き＋介助磨き）

動画あり



歯磨きの視覚化（自分磨き＋介助磨き）

動画あり



感覚過敏ってどういうこと？

感覚異常には、触覚、味覚、嗅覚、聴覚、温度覚などがある。_____

感覚の問題は、診療場面だけで把握できるものではなく、日常をよく知る保護者や保育者等からの聞き取りが大切である。



脱感作の実施



カウント法（10カウント法）

「10までがんばろう」などの声掛けにより、10まで数えながら処置を行う。時間的構造化により終わりの見通しが持てることで、患者は処置を受け入れやすくなる。

また、数を数えることに意識が集中するため、処置の刺激を相対的に減少させることができる

つまりカウント法は

→系統的脱感作に基づき時間をすこしずつ延ばす

→終わりの見通しの合図ともなる



家庭で取り組める可能なこと

①口腔形態が成長（歯の交換・歯列咬合変化など）する時期への対応
・口腔衛生による疾患予防・改善（ブラークコントロール）

②口腔の機能発達に応じた口腔ケア内容の対応
・口腔周囲・粘膜過敏に対する脱感作を主としたケアの徹底
・咀嚼機能の発達に伴う触圧感覚を促す筋訓練
・臼歯部の歯・歯周組織ケアの徹底



歯科医院との関わりかた

普段のケア＋定期的専門職の介入【プロフェッショナルケア】

- ①う蝕や歯周疾患などの歯科疾患予防
- ②誤嚥する菌の種類や量を減らし、誤嚥性肺炎・感染予防
- ③唾液分泌を促進し、口腔内自浄作用・消化作用促進
- ④食欲、栄養状態の維持・改善
- ⑤「食べる喜び」を実感し、QOLの維持・向上

（日本神経摂食嚥下・栄養学会,2023より引用）



系統的脱感作法 TSD法（Tell-Show-Do法）

Point
泣かせず・追い込まず・褒めて安心させる

具体例：エンジンの使用

- ①見せる
- ②触らせる
- ③近づける
- ④頬にあてる
- ⑤口の中に入れる
- ⑥スイッチを入れて繰り返す



TSD法の応用場面

スケーラーを見つけるとユニットから飛び出して隣の部屋に逃げて行ってしまふ・・・

大丈夫だよ。痛くないよね。先生手かして・・・

え？先生が触ってるなら大丈夫なのかな・・・

10カウント法

- 短時間しか我慢できない患者に対し有効
- 約束していた時間（秒単位）をカウントしながら体験
- 歯科診療への適応行動を育てる
- 達成できたときはほめる
- 患者との信頼関係が大切

最新 歯科衛生士教本 障害歯科より抜粋

口腔を観察するポイント

観察部位	観察内容
含嗽	含嗽の可否
口呼吸	鼻閉と口呼吸の有無、口唇亀裂と前歯歯肉炎の有無
口唇	流涎、乾燥状態、亀裂・炎症の有無、血餅の有無
開口	開口幅、開口障害、開口維持と付随運動の有無、咬反射の有無
歯肉	色、発赤・腫脹・出血・排膿の有無
歯	歯列、咬合状態、残存歯の状況
舌	色、乾燥状態、舌苔、黒毛舌の有無、裂溝の有無、舌乳頭の状態
口腔粘膜	色、咬傷、出血・炎症の有無、白帯の有無
口腔不潔行、口腔臭気	食物残渣、剥離上皮、バイオフィルムの層・付着部位、口腔の臭気の内容、強さ、口腔衛生管理後の臭気の有無

田角勝、向井美恵、2006文献75より引用)

口腔の症状と対応法

観察部位	観察内容
疼痛	歯科的対応
口腔乾燥	保湿剤の使用、唾液腺マッサージ
咬反射、開口障害	マッサージなどで筋弛緩、脱感作、小さい歯ブラシ、やわらかい歯ブラシの使用 刺激の少ない歯磨剤、含嗽剤の使用
歯列、歯並び	タフトブラシ、歯間ブラシ、小さい薄い歯ブラシ
口腔感覚の障害（過敏、閾値の低下）	マッサージで筋弛緩 脱感作 小さい歯ブラシ、軟らかい歯ブラシの使用

二音神経摂食嚥下・栄養学会、2023より引用)

服薬について

抗てんかん薬（フェニトイン）の服用患者の約50%に歯肉増殖が見られる



歯間部を中心に歯肉の増殖があります。
特に歯槽骨の吸収はありません。



障害特性を考える（てんかん）

【抗てんかん薬の服用について】

- ・抗てんかん薬は中枢神経の抑制、眠気などによる食べることへの不注意を起すこともある
- ・抗てんかん薬の増量、追加により拒食を起すことがある
- ・歯肉増殖症がみられる場合がある（フェニトイン服用者）



障害特性を考える（てんかん）

【発作時の一時的対応】

- 安全確保
- 側臥位、顔を横に向ける（回復体位）
- 口の中に物を入れない
- 時間を計る（5分以上は重責状態と判断する）



図：回復体位



障害特性を考える（Down症候群）

主な病態として

- 上顎の劣成長により高口蓋を呈し鼻腔狭窄することから鼻呼吸が困難
- 呼吸器系疾患がある場良いは口呼吸がみられる
- 舌の緊張低下により弛緩しており、食べこぼしの原因となる
- 口腔の容積に比べ舌が大きい→開口、咬絶、咬合状態不良





歯科通院での不安-見通しを持つ

苦手な点	対応の方法
状況から想像すること	状況を説明して、行動を指示する
変化への対応	いつもと違うときは、前もって予告しておく、安心させる
耳で聞いて理解すること	目で見え理解しやすく示す
多くの情報を整理すること	情報を整理し、余計なものをなくす
抽象的表現や皮肉の理解	具体的に明確に伝える

最新 歯科衛生士教本 障害歯科より抜粋

セルフケアとプロフェッショナルケア

歯ぐきの健康を保つために定期的なプロケアを受けましょう

歯ぐきで歯から血が出たら口臭がしたらどうしよう

歯ぐきで歯から血が出たら口臭がしたらどうしよう

歯ぐきで歯から血が出たら口臭がしたらどうしよう

歯科衛生士のプロフェッショナルケア

- ▶ 歯ぐきの健康状態を知る
- ▶ 適切なセルフケアをアドバイス
- ▶ 歯ぐきの健康を改善

歯ぐきで歯から血が出たら口臭がしたらどうしよう

歯ぐきで歯から血が出たら口臭がしたらどうしよう

歯ぐきで歯から血が出たら口臭がしたらどうしよう

プロケア×セルフケアで歯ぐきの健康を保つ

自己判断せずにまずは歯科受診!

セルフケアとプロフェッショナルケアを継続することで、歯ぐきの健康を保ち、歯周炎リスクを減らします


セルフケア

- ▶ 歯ぐきのセルフケアで歯ぐきの健康を維持
- ▶ フロス
- ▶ 歯垢除去剤(ブラシヤロス)の使用
- ▶ アンチバイオフィリンの使用 など


引用: サンスター株式会社 公益社団法人 日本歯科衛生士会

かかりつけの歯科医院へぜひ

日ごろからお口に合わせたセルフケアとかかりつけの歯科で専門的な管理を受け、お口の管理を保ちましょう!



歯科衛生士は、お口の健康を通して健やかな生活を支援します!



引用: サンスター株式会社 公益社団法人 日本歯科衛生士会