

さあ、歯をみがこう!

歯ブラシは?

- 大きさが本人に合ったものをえらびます。合ったものかわからない時は、歯科医院に相談しましょう。
- 柄を太くする、取っ手をつける等で握りやすくなる場合があります。



デンタルフロスは?

- 歯ブラシで除去できない歯と歯の、あいの歯垢を除去できます。



歯磨剤は?

- 使用する場合は、フッ素入り歯磨剤をおすすめします。フッ化物は、歯質を強くしたり、むし歯予防に効果があります。

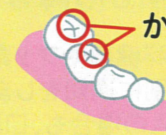


むし歯になりやすい場所をチェック!



歯と歯のあいだ

歯と歯ぐきのさかい目



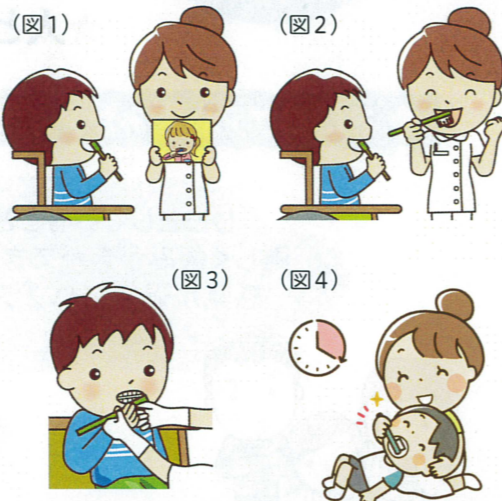
かみあわせの溝

ケアの道具や介助みがきの方法は歯科医院に相談しましょう。



歯みがきのポイント

- 声かけをし見守りながらできるだけ本人が行い、足りないところを家族が補いましょう
- 本人がわかる方法で説明しましょう
 - ・言葉に加えて、絵カードなどで説明する(図1)
 - ・家族が歯みがきをやって見せる(図2)
 - ・本人が歯ブラシを持ち、家族が手を添えて行う(図3)
 - ・10カウントやタイマーで時間の見通しをもたせる(図4)
- できたところを褒めましょう
- 寝たきりの方や飲み込みに問題のある方は、誤嚥に注意が必要です

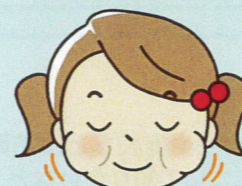


健口体操をやってみよう

口や舌を使った遊びや体操で口腔機能の発達を促そう!

- だ液をたくさん出して口の中を清潔に
- 飲み込みやすく
- 発音がはっきり
- 表情豊かに

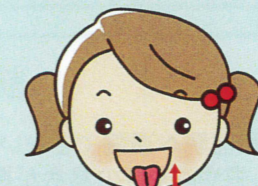
口を閉じたまま、ほおをふくらませたり、すぼめたりしましょう。



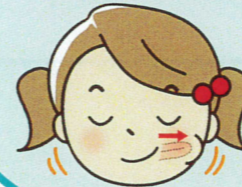
舌を出して上下や左右に大きく動かしましょう。



口を大きく開いて「あっかんべー」を何度かしてみましょう。



口を閉じて、ほおの内側を舌で押すようにしましょう。



口を横に開き奥歯をカチカチと噛みしめましょう。



パ・タ・カ・ラの発音やしゃぼん玉などの吹く・吸うを使う遊びもおススメ!



嫌がる場合の対処法

- 触覚過敏がある

過敏の除去(図5)をしてみましょう。頬→口腔周囲→口唇→口腔内の順にゆっくり触ります。
- 歯みがきを拒否する

嫌がる理由(痛み・味・過敏・眠気・吐き気など)を考えてみましょう。恐怖心が強い場合は、声かけをしながら緊張を和らげ、1ヶ所だけ場所を決めて10カウントで徐々に慣らしてみます。
- ガチガチと噛んでしまう

歯の内側や噛み合わせの部分は、バイトブロック(噛み切れずに口を開けた状態にする筒状の道具)を使って磨きましょう。
- 唇や口の中が乾いている・切れている

拒否の原因にもなるため、口腔保湿剤を使ってみましょう。ケアの道具や介助みがきの方法は歯科医院に相談しましょう。

過敏の除去

家族の手のひらや指をあて弱い刺激を与えながら、その部位を動かさずに長時間続けましょう。しばらくして落ちたら手を離します。



(図5)



かかりつけ歯科医をもちましょう



歯科診察や治療では、初めての人や場所に慣れにくかったり、音や振動、機器に恐怖を感じるなどの理由により、治療までに時間がかかるお子さんもいます。そのため、小さいころからかかりつけ歯科医を持ち、成長に合わせて子どもの歯と口の健康をサポートしてもらいながら相談し、定期健診を受けましょう。受診の際は、お困りのこと、ご本人の様子、コミュニケーションの取り方、理解できる説明の仕方、苦手なこと等を事前にかかりつけ歯科医にお伝えし、受診時の流れなどをご相談しておくことをお勧めします。

歯科に関する事業のご案内

酒田市障がい児の歯と口腔の健康づくり推進事業

障がい児の歯科健診やフッ素塗布などの費用を助成する事業です。対象者には個別に通知をします。定期受診している方、受診先を検討している方もご利用できます。歯科グッズ購入の場合も、口腔ケアについて相談や受診のきっかけにいただいています。

- 対象者 特別児童扶養手当受給対象児
- 助成内容 歯科健診、フッ素塗布、歯科グッズ購入のうち、年度内にいずれか1回を酒田市の定める金額の範囲で助成
- 問い合わせ 酒田市健康課 TEL 0234-24-5733

酒田市訪問口腔指導事業

歯やお口のことでお困りのことがあり、歯科医院への受診が難しい場合、歯科衛生士や保健師が口腔ケアについての相談を行います。

- 対象者 障がいなどの理由で歯科医院への受診が難しく、歯が痛い、歯みがきが難しいなどの口腔ケアについて相談したい方
- 内容 ブラッシング指導などの口腔ケアの方法や歯科治療の相談を行います
- 費用 無料
- 問い合わせ 酒田市健康課 TEL 0234-24-5733

訪問歯科診療

寝たきりなどで歯科医院へ通院できない方へ、歯科医師や歯科衛生士が自宅や施設などに訪問して診療をしています。歯や歯ぐきの具合が悪い、口臭が気になる、口腔ケアについて知りたいなどお困りのことがありましたら、ご相談ください。

- 対象者 寝たきりや身体が不自由で歯科医院へ通院できない方
- 費用 健康保険や介護保険を適用(交通費は別途負担の場合があります)
- 問い合わせ 酒田地区歯科医師会 TEL 0234-22-0894



歯科や健康管理に関する相談・問い合わせ



- 酒田市健康課
酒田市船場町2丁目1-30
TEL 0234-24-5733 FAX 0234-24-5778
★障がい児の歯と口腔の健康づくり推進事業について、口腔ケアについて
- 酒田地区歯科医師会
酒田市船場町2丁目1-30
TEL 0234-22-0894 FAX 0234-22-0898
★訪問歯科診療について

障がい児(者)の口腔ケア

健やかに暮らせるために

お口のケアを行いましょう



毎日の歯みがきで、こんなにいいこと

- ★おいしく食べられます
- ★口や手指の機能が発達します
- ★口臭・歯周病・むし歯が予防できます
- ★生活リズムが整います
- ★人とのふれあいが楽しめます



◆お口のケアや歯みがきは大切だけど、ご本人やご家族はこんなお悩みが…

令和3年度障がい児(者)の歯科保健アンケート調査より

じっとしていることが難しく歯みがきができない…
感覚が過敏でハブラシを嫌がる…

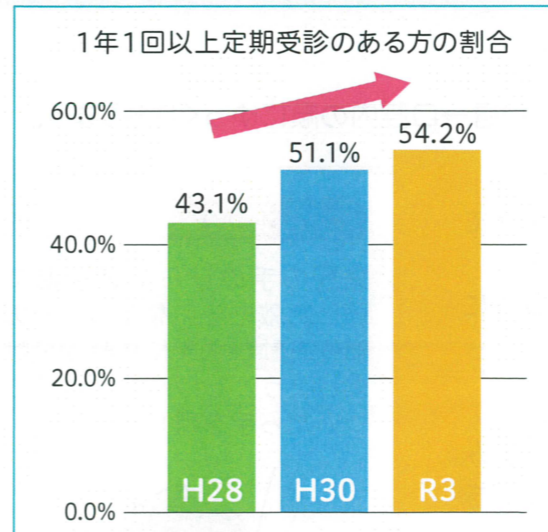
お口を開けているのも難しいし、
歯の治療となったら大変…
できるだけ治療の必要がないようにしてあげたい

薬や栄養方法の影響でお口が乾きやすい…
痛みや汚れに気づきにくい…



◆歯科医院を定期受診する方が増えています

令和3年度障がい児(者)の歯科保健アンケート調査より



受診して悩みが解決した、
受診できるようになったなどのお声をいただいています。



- ブラッシング方法など本人に合ったケアの方法を教えてもらった
- 診察時に事前に絵や写真で説明をもらい、受診に慣れてきた

ご本人やご家族による口腔ケアと、歯科医療機関での定期的なケアで
お子さんの健やかでよりよい暮らしにつなげましょう。