

障がい者施設職員のための 口腔スクリーニングの手引き



編集 大阪口腔衛生協会

発行  大阪府

序章

1 はじめに	2
2 本書の使い方	2

第1章

口腔スクリーニング	3
-----------------	---

第2章

口腔スクリーニング項目の解説	4
1 冷たい／温かい(熱い) 食べものや飲みものをいやがる	4
2 かたいものをいやがる／残すようになった	5
コラム1 むし歯(う蝕)について	6
コラム2 歯周病について	7
3 食事の時間がいつもより長くなった	8
4 いつもと食べ方が変わった	9
5 歯ブラシに血がついている	10
6 いつもと違うみがき方をする／介助みがきでいやがる場所がある	11
7 最近食べものが口の中に残るようになった	12
8 口臭が気になる	13
9 ぶくぶくうがいがうまくできない	14
10 最近入れ歯をいやがる／入れなくなった	15

第3章

障がいのある方の口腔ケア	16
1 歯みがきスキルアップとセルフケアのすすめ	16
2 口腔清掃グッズの種類と選び方	17
コラム3 フッ素(フッ化物)の応用	19
3 介助みがきと脱感作	20
4 歯みがきでの困りごと対応方法	21

第4章

歯科受診	22
1 歯科受診の準備のポイント	22
2 定期歯科健診について	23
3 困った場合は	24

序章

1 はじめに

近年、口腔の健康と全身の健康の密接な関係についてさまざまな知見が得られ、障がいのある方の健康寿命の延伸にも歯科口腔保健活動が大きく寄与することが注目されています。

令和4年度より大阪府の委託を受け実施する「障がい者施設口腔スクリーニング推進事業」では、施設の職員の方々へ簡便な口腔スクリーニングツールとなる本書の作成から、利用者の方々の口腔の状態を把握すること、加えて適切な口腔ケアの知識と技術の向上、また施設と歯科医療機関との連携を推進しています。

今後、多くの施設にて本書が活用され、障がいのある方の口腔保健が向上することを期待します。

2 本書の使い方

本書は4部構成になっています。

〔第1章〕

- ・施設職員の方が、日常のケアの中で利用者の歯科的な問題に気づくためのポイントを、チェックリスト形式で示しています。

〔第2章〕

- ・第1章の「口腔スクリーニング」項目(課題)について、その代表的な原因を説明しています。それぞれの項目に対しその原因として記載していますが、実際は、複数の要因が重なって生じる課題も多くあります。気になる課題の対応方法を参考に、利用者の方々にアドバイスや手助け、お声かけをしてみましょう。

〔第3章〕

- ・障がいのある方の口腔ケアの実際を解説しています。セルフケアや介助みがき方法を参考に施設でも取組んでみましょう。

〔第4章〕

- ・障がいのある方の定期的な歯科受診には介助者の理解と協力が大切です。受診の前に、是非ご参考にしてください。

第1章

口腔スクリーニング

お口の状態を知ることから始めてみましょう

チェック		くわしくは
1	<input type="checkbox"/> 冷たい／温かい(熱い) 食べものや飲みものをいやがる	P4へ
2	<input type="checkbox"/> かたいものをいやがる／残すようになった	P5へ
3	<input type="checkbox"/> 食事の時間がいつもより長くなった	P8へ
4	<input type="checkbox"/> いつもと食べ方が変わった	P9へ
5	<input type="checkbox"/> 歯ブラシに血がついている	P10へ
6	<input type="checkbox"/> いつもと違うみがき方をする／介助みがきでいやがる場所がある	P11へ
7	<input type="checkbox"/> 最近食べものが口の中に残るようになった	P12へ
8	<input type="checkbox"/> 口臭が気になる	P13へ
9	<input type="checkbox"/> ぶくぶくうがいがうまくできない	P14へ
10	<input type="checkbox"/> 最近入れ歯をいやがる／入れなくなった	P15へ

第2章

口腔スクリーニング項目の解説

1 冷たい／温かい(熱い) 食べものや飲みものをいやがる

冷たい食べものや飲みものをいやがる場合は次のことが考えられます。

● 知覚過敏症 ちかくかびんしょう

知覚過敏症は冷たい食べものや飲みものを口の中に含んだ時や、歯みがきのあとに冷たい水でうがいをしたときにだけ痛みを感じるものです。

歯のすり減りや、加齢や歯周病などによって歯ぐきが退縮することで、象牙質そうげしつが口の中に露出し、冷たい刺激が歯の神経に伝わりやすくなることによって起こります。



● 歯周病(歯周炎)

(P7参照)

歯周病の症状の中で、歯ぐきに炎症が見られる場合には、冷たい物がしみる症状が出る場合があります。痛みは一過性で、冷たいものがふれても時々症状が出る程度です。

冷たいものだけでなく温かいものもいやがる場合は次のことが考えられます。

● むし歯(う蝕) しよく

むし歯が原因で冷たいものや温かいものがしみる場合、痛みは一過性ではなく、10秒以上持続することが特徴です。また、甘いものを摂取したときにも痛みが出る場合はむし歯の可能性が高いと考えられます。障がいのある方の場合、痛みの表現として食事などに特異な行動の変化がみられますので、注意してみてください。

対応方法

冷たいものや温かいものを飲食して、しみたり痛みが出たりするのはお口の中で何かが起きている重要なサインです。知覚過敏症は、時間とともに症状が出なくなる場合がありますが、歯の状態が回復しているわけではありません。歯周病やむし歯は放置することで、痛みの症状が消えたとしても、病態は確実に重症化します。しばらく様子を見るのではなく、歯科医院を受診して適切な治療を受けましょう。

2 かたいものをいやがる／残すようになった

かむと歯が痛くて食べることをいやがったり、かたい食べものを残したりするのは、歯の根の周りに炎症が起きていることが考えられます。その炎症の原因としては次のことが考えられます。



● 進行したむし歯（う蝕）

むし歯が歯の神経まで進行して、歯の根の先に炎症が起きると、咬合痛^{こうごうつう}といって、かむと痛みがでます。また、過去に治療した歯の根の先に炎症が起きる場合もあります。

● 歯周病（歯周炎）（P7参照）

歯周病が進行して、歯を支える骨にまで炎症が広がり、骨が破壊されて歯が動揺（グラグラ）すると、かむときに痛みがでます。

● しこんはせつ 歯根破折（歯の根が折れる）

歯に過剰な力が持続的にかかることや、転倒や打撲によって歯の根が折れてしまうと、歯周病ではないのに歯の動揺（グラグラ）がみられる場合があります。見た目にはわかりづらいことが多いので注意が必要です。

● くいしばりや歯ぎしり

普段の生活の中でくいしばりや睡眠中に歯ぎしりをされる場合は、歯に過剰な負担がかかって歯の根の周りに炎症が起こります。この場合はかんだときだけでなく、あごにも痛みがみられることがあります。

● おやしらず

おやしらずが横に生えたりななめに生えたりしていると、歯ブラシが届きにくく、みがきづらいため、炎症やむし歯になりやすくなります。

● 入れ歯の不具合（P15参照）

入れ歯に不具合があると、うまくかめなかったり、かたい食べものをいやがったり、残したりします。食後は入れ歯もきれいにしましょう。

対応方法

痛みは病気のサインの一つです。むし歯や歯周病は治療が必要です。また、歯根破折やおやしらずが原因の場合は、エックス線（レントゲン）写真をとって状態を確認する必要がありますので、歯科医院で詳しい検査を受けましょう。また、入れ歯に不具合がある場合も歯科医院を受診して、入れ歯の調整や修理、必要であれば新しい入れ歯を作りましょう。

コラム

むし歯(う蝕)について



むし歯は口の中の細菌が引き起こす病気です。むし歯が進行すると冷たいもの、熱いもの、甘いものを口の中に入れて痛みを感じたり、歯に穴があいたりして、さらに放置すると歯がなくなって、根っこだけになってしまいます。むし歯になってしまう3つの大きな要因を説明します。



1つめは、「むし歯菌」です。

鏡を使って口の中をのぞいてみても「むし歯菌」を見つけることはできません。しかし、むし歯菌のかたまりは見つけることができます。それはプラーク(歯垢)です。プラークの中のむし歯菌が作った酸によって、歯が溶けてしまいます。



2つめは、食べ物に含まれる「糖質」です。

むし歯菌が酸を作るためには、むし歯菌のえさとなる糖質が必要です。糖質のある食べ物や飲みものをダラダラととり続けると、むし歯菌も酸を作り続けるため、むし歯になりやすくなってしまいます。

3つめは、「歯の質」です。

生えてきたばかりの歯や、歯周病や加齢によって歯ぐきがやせて露出した歯の根の表面は、むし歯菌が作った酸に抵抗する力が弱く、むし歯になりやすい歯です。



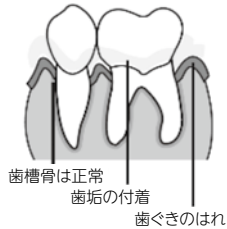
この3つの要因が重なった時、むし歯は進行します。



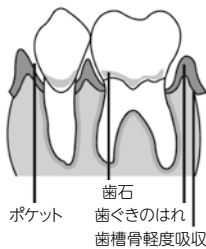
昔から「むし歯予防のために歯みがきをがんばりましょう!」や「むし歯になるのでおやつを食べ過ぎないように!」と言われてきました。歯みがきはむし歯菌を取り除くこと、また、おやつを食べ過ぎないようにすることは糖質に対するむし歯予防の方法です。さらに、歯の質を強くするためには、むし歯にならないように注意しながら、フッ素を使うことが効果的です(P19参照)。

コラム

歯周病について

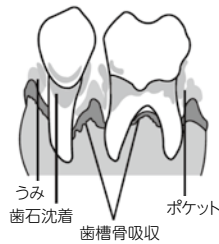


歯周病は歯ぐきや、歯を支える骨といった歯周組織に発症する病気で、「歯肉炎」と「歯周炎」があります。いちばん大きな原因はプラーク（歯垢）です。その他、強いくいしばりや歯ぎしり、遺伝や服用している薬も原因となります。



「歯肉炎」は歯ぐきが炎症を起こし、歯みがきなどで出血します。ただし、正しい歯みがきで改善します。

一方、「歯周炎」は歯ぐきの炎症が歯を支える骨まで広がり、歯周ポケットが形成された状態のことをいいます。



このまま進行すると、やがて歯を支える骨が破壊され、支えを失った歯はグラグラと動揺して、歯が抜けてしまいます。

自然には治らず、また歯みがきだけでも治りません。

専門家による口の中の清掃や歯石除去、適切な治療を受けることで、歯周病の進行・悪化を防ぐことができます。

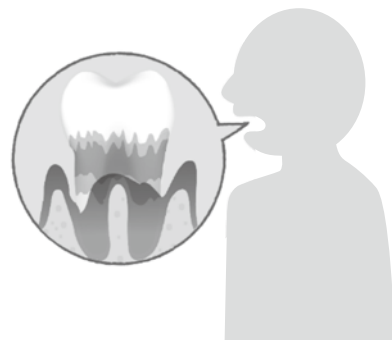


また、歯周病は糖尿病など多くの全身疾患との関係性も指摘されており、全身の健康に影響を及ぼすとも言われています。



ギネスブック

2001年に「全世界でもっともまん延している病気は歯周病である。地球上を見渡してもこの病気に冒されていない人間は数えるほどしかいない」と記載されるほど、人類史上最も多くの人がかかっている病気とも言えます。



3 食事の時間がいつもより長くなった

食事の時間が長くなる原因としては、むし歯や歯周炎によって歯が痛くなっている、あるいはかみ合わせがおかしくなっていることが一番に考えられます。食べものをかみ砕くのに時間がかかってしまうのです。そのほかにも様々な食べる機能の低下(摂食嚥下機能低下)がみられる場合に、だんだん食事に時間がかかるようになります。

せつしょくえんげきのうていか

● 摂食嚥下機能低下のおもな症状

- ・食事中やだ液だけでもむせたり、咳き込んだりする
- ・食事中に食べものがこぼれる
- ・食べものが口に残ったままになっている
- ・のみ込みにくそうにしている
- ・かむ力や歯の状態により、かまなくてよいものを好む
- ・口の中が乾いている

こうくうきのうはったつふぜんしょう

● 口腔機能発達不全症

成長発達とともに身についてくる、「食べる」、「話す」などの口の機能が十分に発達していない状態をいいます。そのため上手くかめない、のみ込めない、発音がおかしい、口呼吸、いびきなど、口の機能に何らかの問題をかかえていることがあります。摂食嚥下機能低下と同じ症状などもあります。低年齢からのトレーニングにより改善することが見込まれますので、早めに歯科医院の受診をお勧めします。

対応方法

口腔ケアは口の清潔を維持することや、食べる・のみ込む機能を高めるなど、全身の健康維持にさまざまな効果をもたらします。色々な口腔機能を高める方法があります。歯科医院で相談してみてください。

4 いつもと食べ方が変わった

食べものを全体でかまず、特定の場所だけでかんでいる場合には、口の中のどこかに痛みや違和感があると考えられます。一時的な丸呑みも同様の可能性があります。口全体を使ってかめない場合は咬合・咀嚼機能の低下が考えられます。咬合・咀嚼機能の低下は、かみ合わせの悪さも影響します。

● 咬合・咀嚼機能低下の原因

- ・むし歯(う蝕)
- ・かぶせや詰めものの高さが合わない
- ・歯周病
- ・歯ならび
- ・食生活(軟食)
- ・指しゃぶり、くいしばりや歯ぎしりなどのくせ
- ・老化(咬合力低下)
- ・歯の喪失
- ・顎関節症(あごの痛み)

● 咬合・咀嚼機能低下の影響

咬合・咀嚼機能の低下により、かたい食材を食べるのを避けるような食習慣の変化が起こります。軟食の習慣は糖質の摂取量が増加し、雑穀類、生野菜類、肉類などをとる量が不足するなど栄養摂取の偏りがおこり、糖尿病の危険因子にもなります。また丸呑みはかまないことだけでなく、早食いや大食いにもつながります。

対応方法

よくかんで食べることは健康状態の向上につながります。丸呑みは食習慣によることも大きいので、食形態の工夫により改善させることも考えましょう。咬合・咀嚼機能の検査には様々なものがあります。咬合・咀嚼機能の改善のため歯科医院を受診しましょう。

5 歯ブラシに血がついている

歯みがきの時に歯ブラシに血がついていたり、歯みがき後のうがいで吐き出した水に血が混じっていたりする場合、歯ぐきの炎症が疑われます。歯ぐきの炎症の原因には次のことが考えられます。

● 歯周病（歯周炎）（P7参照）

歯ぐきからの出血の原因のほとんどが歯周病であるといわれています。歯ぐきにだけ炎症がみられる歯肉炎でも歯ぐきからの出血がみられます。歯と歯ぐきの境目にプラーク（歯垢）が残っていると、プラークの中の細菌によって歯ぐきに炎症が起きます。また、プラークが長時間残っていると、固まって歯石（しせき）になります。歯石は歯周病を進行させる大きな原因です。

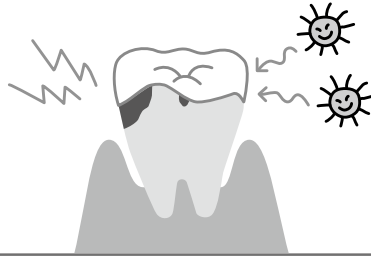
● むし歯（う蝕）

（P6参照）

歯と歯ぐきの境目あたりがむし歯になると、歯に穴があいた箇所にプラークや食べものがたまり、歯ぐきに炎症が起きて、出血が見られます。

● 歯のかぶせや詰めものが合っていない

歯のかぶせや詰めものと歯のあいだにずれや隙間ができるとプラークがたまります。そのプラークが歯と歯ぐきの境目あたりにたまると、歯ぐきに炎症が起きて、出血が見られます。



対応方法

歯ぐきからの出血のおもな3つの原因を説明しました。すべて、プラークによる歯ぐきの炎症が原因です。歯みがきの時に出血すると、さわらない方がよいと思って歯みがきを中止する方がおられますが、プラークが原因による歯ぐきの出血は、歯みがきによってプラークを除去する必要がありますので、歯みがきは中止せずに続けましょう。うまくみがけていれば数日でなおります。

ただし、ブラッシングの力が強すぎる、歯間ブラシのサイズが大きすぎるなど、歯みがきの方法が合っていないことで歯ぐきの炎症を悪化させてしまう場合もありますので、歯科医院で適切な口腔ケアの方法について指導してもらいましょう。

6 いつもと違うみがき方をする／介助みがきでいやがる場所がある

いつもと違うみがき方をしたり、介助みがきでいやがる場所があったりする場合、むし歯や歯周病による違和感や痛みだけではなく、お口の中の「できもの」が原因であることも考えられます。

●むし歯（う蝕）

コラム参照 (P6)

●歯周病（歯周炎）

コラム参照 (P7)

●お口の中の病気やできもの

- ・アフタ（口内炎）
じょくそうせいかいよう
- ・褥瘡性潰瘍
- ・口腔カンジダ症
こうしやう
- ・咬傷（かみ傷）
- ・入れ歯の不具合
- ・歯みがき時にできた傷
- ・口腔がん



口腔がん

写真提供：大阪大学大学院歯学研究科 口腔科学専攻 顎口腔病因病態制御学講座（口腔外科学第一教室）

●口内炎

直径数ミリ程の円形の浅い潰瘍^{かいよう}で、潰瘍の表面は灰白色～黄白色の膜でおおわれ、周りは赤くなっています。歯みがき時の刺激だけでなく、熱いものや刺激性の強い食べものにもしみたり痛みを感じたりします。通常は放置しても1～2週間で治りますが、再発を繰り返す場合もあります。

対応方法

口腔粘膜に現れる「できもの」や炎症の種類はたくさんあり、痛みを伴わない場合もあります。対応には薬物や、刺激を取りのぞくための歯科治療が必要となります。放置することで状態が悪化することがありますので、歯科医院を受診して詳しい検査を受けましょう。

7 最近食べものが口の中に残るようになった

かんで飲み込む(咀嚼・嚥下)動作で、食べものをのどの奥に送り込むのは舌の役割です。舌の運動性が低下すると、かみくだいた食物をのどまで送り込めなくなり、口の中に多くの食べものが残ることになります(食物残渣)。

●食物残渣があることの一般的問題点

むし歯や歯周病が急速に進行します。また口の中の細菌が繁殖し、口臭の原因となります。舌も汚れがたまると苔が生えたように白っぽくなったり(舌苔)、菌が繁殖すると着色したりします(カンジダ症)。

せきこんだりむせたりして出すことができればよいですが、食べものや口の中の汚れが気管に入った場合には、誤嚥性肺炎を生じ、発熱や呼吸器症状が長期間継続することがあります。

●麻痺や鈍麻

脳血管障害による麻痺では、麻痺側に食べものが残りやすくなります。また加齢による筋力の低下や感覚の鈍麻などの症状が出ている場合にも、食べものが残ることがあります。

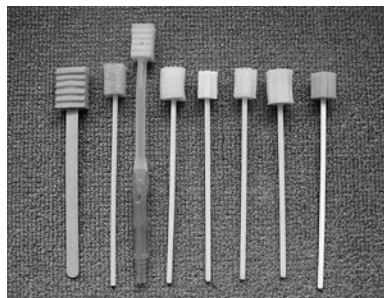
●口の周りの筋力低下

歯と頬の間に食べものが残る場合は頬の感覚が鈍麻していたり、頬の筋肉の運動性が低下していたりしていることが考えられます。ダウン症の方にもよくみられます。

対応方法

食物残渣も通常の歯みがきと同様に残さぬように取り除きましょう。歯ブラシが使えない場合には、スポンジブラシや口腔ケア用ウェットティッシュなどを用いて清潔に心がけましょう。

舌はよく動かすことで運動機能が向上します。よくかむことやおしゃべりをするのは舌のトレーニングになります。舌や口唇の圧を強めるための訓練装置などもあります。歯科医院で相談してみてください。



スポンジブラシ



口腔ケア用ウェットティッシュ

災害時、水が十分使えない避難所での口腔ケアに利用できます。

8 口臭が気になる

起床直後や空腹時などに現れる生理的口臭や飲食物・嗜好品による口臭は治療の必要はありません。病的口臭は疾病や異常が原因の口臭で、80%以上は口の中に原因があるとされており、対応が必要です。

口臭の分類



● 歯周病（歯周炎）・むし歯（う蝕）

歯周病が進行することによって、歯ぐきからの出血に膿が混じることで、口臭がひどくなります。

進行したむし歯ではむし歯の部位に食べものやプラークがたまり、口臭の原因となります。



● プラーク（歯垢） ・ 歯石・舌苔

プラークはむし歯や歯周病の原因となり、口臭につながります。

舌苔は舌の表面に付着した白っぽいかたまりで、歯垢と同じような細菌のかたまりです。歯の清掃ができていても、舌苔があれば口臭の原因となります。

● だ液の減少

だ液には口の中を洗い流す、細菌の増殖を抑える、口の中の粘膜を保護するなどの多くの作用があります。だ液の分泌が少なくなると口の中が不潔になりやすく、むし歯や歯周病のリスクが上がります。また、口の中が乾燥すると口臭が強くなります。

● 歯科以外の原因

鼻は口とつながっているので、副鼻腔炎や咽頭炎、喉頭炎などの炎症があると、口臭が発生することがあります。また、全身疾患が原因となって口臭が発生することがあります。

対応方法

口の中が原因で発生する口臭は、疾病の治療やプラークコントロールによって口の中を清潔にすることで症状が改善します。原因を明らかにするためにも、歯科医院を受診して適切な治療や口腔ケアの指導を受けましょう。

⑨ ぶくぶくうがいがうまくできない

「うがい」には、風邪の予防などのために行う「がらがらうがい」と歯みがきの後に行う「ぶくぶくうがい」があります。「ぶくぶくうがい」は口唇や頬の運動としても効果的で、口腔機能の維持・向上につながります。

「ぶくぶくうがい」がうまくできない理由はさまざまですが、大きな理由として「口呼吸」があげられます。普段から口をぽかんと開けて「口呼吸」になっていると、口の中が乾燥するなど、さまざまな影響があります。

口唇を閉じる力が弱いことが原因である場合は、適切なトレーニングを行うことで改善が見込まれます。

●「口呼吸」により生じる影響（こうくうかんそ口腔乾燥）

口を開けていることで、口の中が乾燥し、だ液で十分潤わなくなると、口の中が汚れやすくなり、むし歯や歯周病の原因となります。また口臭が強くなる原因ともなります。このほか口呼吸の状態が続くと、歯並びやあごの発育にも影響する場合があります。

対応方法

次のような順番で、お手本を見せながらマネしてもらうことも効果的です。無理にうがいをさせると誤嚥ごえんする場合もあるため、歯科医師とも相談のうえ、実施してください。

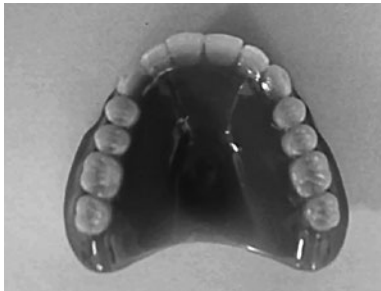
- STEP 1 少量の水を口に含み、そのまま吐き出すことから始めましょう。
- STEP 2 数秒間、水をもらさず口に含む練習をしましょう。
- STEP 3 「1、2、3、ペツ」などと声をかけながら吐き出す練習をしましょう。
少しずつ時間を延ばしてみましょう。
- STEP 4 口から水をもらさずできるようになったら、
頬をぶくぶくと動かす練習をしましょう。
- STEP 5 できれば、水を左右に動かすなど口の中に行き渡らせる練習を
しましょう。



一度に全て試みるのではなく、1段階ずつできることを増やしていきましょう。

10 最近入れ歯をいやがる／入れなくなった

入れ歯は使い続けているうちに、合わなくなってきます。これは、お口の状態も変化していくこと、入れ歯の^{まも}摩擦によってかみ合わせのバランスが崩れること、プラスチック部分や金具が破損している場合などが考えられます。合わない入れ歯を使っていると、さまざまな悪影響を及ぼすことになります。



総入れ歯



部分入れ歯



● 痛む場合や合わなくなっている場合のポイント

- ・歯ぐきや骨の^{こす}出っ張りに擦れて傷がつき、炎症を起こしている
- ・舌が入れ歯の縁や歯と接触して、傷ができています
- ・入れ歯と歯ぐきの間に食べものが入りこんでいる
- ・入れ歯がはずれやすくなっている
- ・プラスチック部分や留め金が破損してとがっている
- ・留め金がかかっている歯が欠けたり折れたりしている
- ・残っている歯が痛かったりグラグラしたりしている
- ・かみ合わせが悪くなりあごに痛みが出ている

● 入れ歯の安定剤について

クリームタイプや粉末タイプなどいくつか種類があり、入れ歯が安定しない時に一時的に使用して安定させるものです。粘着性があり汚れがつきやすく、清掃も困難で細菌が増殖しやすい環境になります。また安定させるものなので、適切なかみ合わせにならないまま使い続けることで不具合が出てきます。どうしても安定しない場合には有用ですが、必ず歯科医院で相談してください。

対応方法

入れ歯の破損の有無と、食事の状況を確認したうえで、まず歯科医師に相談し、入れ歯の修理や調整を受けてください。

第3章

障がいのある方の口腔ケア

1 歯みがきスキルアップとセルフケアのすすめ

歯みがきは日常生活の一部ですので、歯みがきを自分でするセルフケアの習慣化は大切です。歯みがきのスキルアップのために、歯みがきカードなどの紙媒体を使ってみがく部位を示したり、またゲーム感覚で歯みがきを促すアプリなども活用したりしてみましょう。



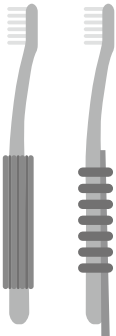
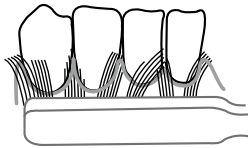
その他、歯科治療時の絵カードも多数あります

出典) 大阪大学歯学部附属病院 障害者歯科治療部 視覚支援素材

<https://web.dent.osaka-u.ac.jp/disabl/visualguide/index.html>

2 口腔清掃グッズの種類と選び方

(1) 歯ブラシ

工夫や選び方	使い方
<ul style="list-style-type: none"> ・持ち手を太くして握りやすくする ・滑りにくくしたり、長くしたりするなどして持ちやすくする ・毛が多いもの／360度あるもの／ヘッド部分が小さめのもの／電動歯ブラシ／音波歯ブラシ／吸引歯ブラシなどをうまく選ぶ 	<ul style="list-style-type: none"> ・毛先をやさしく、歯と歯ぐきの境目、歯と歯の間にきちんとあてる ・「こちょこちょ」と小刻みに軽い力で動かす 

【ポイント】

歯ブラシのあたっている部位を鏡でよく見てみがくと効果的です。歯と歯の間は歯ブラシを縦にしてみがきましょう。毛先が広がると、汚れが取れにくくなるので、こまめに交換しましょう(1カ月に1本が目安)。



新しい歯ブラシ



毛先の開いた歯ブラシ

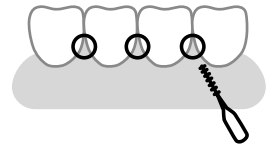
出典：(公財)ライオン歯科衛日本小児歯科学会報告会(1985)


(2) その他の口腔清掃グッズ

歯間ブラシやデンタルフロスは、歯ブラシだけでは汚れがとりにくいところや介助みがきにも便利で、口腔の健康保持に役立ちます。

① 歯間ブラシ

歯と歯の間の歯ぐきとの隙間に使用します。



選び方	使い方
<ul style="list-style-type: none"> ・適したサイズを選ぶ ・前歯の清掃はI型、奥歯の清掃はL型が便利 ・ゴム製 	<ul style="list-style-type: none"> ・歯ぐきを傷つけないよう歯と歯の間にやや斜めに挿入する ・歯に添わせるように数回、動かす

【ポイント】

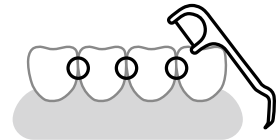
歯と歯ぐきの隙間がある場合は特に効果的です。毛がまばらになると交換しましょう。ブラシの軸になっている針金が折れないよう、サイズは無理なく挿入できるものを選びましょう。




(SSS～LLのサイズあり)

② デンタルフロス

歯と歯の間の接触点と歯間部の歯の面の清掃に使用します。



選び方	使い方
<ul style="list-style-type: none"> ・前歯の清掃はP型、奥歯の清掃はY型が便利 	<ul style="list-style-type: none"> ・歯と歯の間にゆっくり前後にスライドさせながら通過させ、歯の面に添わせて上下左右に動かす

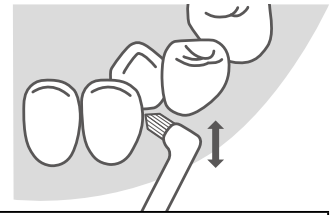
【ポイント】


歯にはさまった食べかすを簡単に取り除くことができ、歯と歯の間のむし歯予防にも効果的です。糸が切れたり薄くなったりしたら交換しましょう。指に巻き付けて使用するものもあります。



③ ワンタフトブラシ／ポイントブラシ

毛先が小さくひとつにまとまった歯ブラシです。



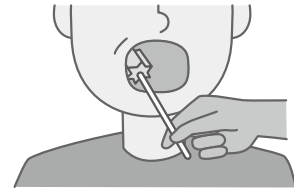
選び方	使い方
<ul style="list-style-type: none"> ・歯と歯の間やみがきにくいところは、毛先が山型やドーム型のものが使いやすい ・歯ぐきの痛みがあるときは、やわらかめのもの ・奥歯のケアには、ハンドルがカーブしたもの ・乳歯には子ども用 	<ul style="list-style-type: none"> ・歯と歯ぐきのあいだに沿ってなぞるように動かす ・歯ならびが悪いところには、毛先を軽く挿入し、小刻みに動かす

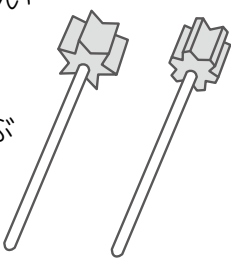
【ポイント】

ヘッドが小さく口の奥まで届きやすく、歯と歯ぐきの境目に入りやすいため、プラークを的確に除去できます。持ちやすいようにハンドルが太いものもあります。

④ スポンジブラシ

食べかすや、口の粘膜のネバネバした汚れを除去します。



選び方	使い方
<ul style="list-style-type: none"> ・口を大きく開けることがむずかしい場合は、小さめのサイズを選ぶ ・歯ぐきが弱っている場合は、スポンジがやわらかいものを選ぶ 	<ul style="list-style-type: none"> ・水につけてよくしぼる(誤嚥防止)か、保湿剤をつける ・歯や歯ぐきの周り、頬の内側、舌の汚れを、くるくると転がしながら手前に優しくこすり出す ・力を入れすぎたり、奥に入れすぎたりしないようにする

【ポイント】

スポンジブラシは使い捨てです。再使用は衛生面や破損の問題がありますので、もったいないと思ってしまうかもしれませんが、必ず使い捨てにしてください。

詳しい使い方は、歯科医師、歯科衛生士の指導を受けましょう。

コラム

フッ素(フッ化物)の応用

フッ素の使用はむし歯を予防するために非常に有効な方法です。むし歯はプラーク中の細菌が作った酸によって歯のエナメル質からカルシウムなどの無機質が溶ける脱灰と、脱灰によって失われた無機質が再び歯に戻る再石灰化のバランスが崩れることによって発生・進行する病気です。

フッ素を用いることによって、再石灰化が促進されることや、エナメル質の表面にフッ素反応物ができて、細菌が作った酸に歯が溶けにくくなるなどの効果によってむし歯が予防できます。

むし歯予防のためには高濃度のフッ素を用いる方法と、低濃度のフッ素を用いる方法があります。高濃度のフッ素は歯科医師や歯科衛生士といった専門家が歯に直接塗る方法なので、歯科医院への受診が必要です。低濃度のフッ素は普段の生活の中で用いることができます。

●フッ素配合歯磨剤(歯みがき剤)

フッ素配合歯磨剤は身近なドラッグストアやコンビニで購入できます。メーカーも積極的にフッ素配合歯磨剤を市販していて、現在では市場の90%以上を保っています。意識をしていなくても、フッ素配合歯磨剤を毎日使っている人も多いと思われます。

効果をより高めるためには、歯みがき後のうがいを少量の水で回数を減らして行い、歯磨剤を口の中に残留させるようにします。歯磨剤の量は歯ブラシの上に、歯が生えてから2歳までは1~2mm程度、3~5歳は5mm程度、6歳以上は1.5~2cm程度を用いることが推奨されています。



3 介助みがきと脱感作^{だっかんさ}

歯みがきを自分でするセルフケアの習慣化は大切ですが、それと併せて介助みがきは、歯みがきが苦手な障がいのある方や要介護高齢者の健康を守るためにも重要です。

しかし、介助みがきをなかなか受け入れてくれない場合もあると思います。歯科治療とは違って、歯みがきは日常生活の一部です。毎日行う歯みがきが、痛かったり、不快であったりしてはいけません。

● 介助みがきの基本

1. 歯をみがく時は声をかけながら行います。絵カードやアプリなどの活用もおすすめです。
2. 歯をみがく前に口の周りや口の中をみることも大切です。
3. いきなり歯ブラシを口の中に入れるのではなく、「お口の中をきれいにしましょう」など対象者の恐怖心を和らげるよう、声かけしてから歯をみがいてあげてください。歯ブラシを上手に歯にあてて歯をみがくときれいになります。
4. 安全な姿勢で実施することは、誤嚥^{ごえん}を防ぎ、対象者の疲労を軽減する上で重要です。

介助みがきは明るい場所で口の中をよく見て、絵カードやアプリのソフトなどを使って声かけをしながら楽しく行うことが大切です。痛いところがあると誰もがいやがります。また姿勢によっては本人や介助する側にも負担となり、お互いに歯みがきがいやになることもあります。

歯みがきに対していやだった記憶や感覚過敏^{かびん}などで、うまく介助してあげられないことが多くみられます。また加齢により、口の運動機能低下とともに、口の中の刺激を感じ取りにくかったり、また反対に過敏になったりするなど、感覚異常が出るために歯みがきを拒否することがあります。そのようなやな経験や過敏状態を和らげていくことを、脱感作^{だっかんさ}といいます。

● 脱感作の基本

ケアをする相手をリラックスさせ、心地よい雰囲気をつくることが大切です。触るときも、口から遠いところから（例：手→腕→肩→頬のように）やさしく口に近づけていきます。たのしく声をかけながら触れましょう。生活習慣であるための歯みがきを達成できるように、はじめから歯みがきができると考えず、少しずつステップアップしましょう。

高齢者などでは、口のストレッチやだ液腺^{せん}のマッサージなども、口の中が潤い、清潔な環境になりやすくなります。また口の中や唇の乾燥が強い時には、保湿剤を塗ることもケアに効果的です。

4 歯みがきでの困りごとと対応方法

困りごとや気づき	対応方法
<ul style="list-style-type: none"> ● 歯ブラシを持たない ● 自分でみがかない ● 歯みがきの時間が短い 	<ul style="list-style-type: none"> ● 歯みがきに誘う、歯ブラシを持つなどの声掛けを継続し認識を持ってもらう →P20 ● 歯みがきカード、アプリなど有効な支援媒体の使用 →P16 ● 介助みがきでフォローする →P20
<ul style="list-style-type: none"> ● 歯ブラシをかむ ● 口を開けない ● 歯みがきをいやがる、えずく 	<ul style="list-style-type: none"> ● 脱感作 →P20 ● 力や動きの優しい介助みがきでフォローする →P20
<ul style="list-style-type: none"> ● 歯ブラシがすぐに広がる ● 同じ部位しかみがかない 	<ul style="list-style-type: none"> ● 「やさしく」「ちいさく」などの声掛けを行う →P20 ● 歯ぐきを傷つけないように柔らかめの歯ブラシの使用 →P16 ● 「前歯も」「奥歯も」などみがく部位を示す →P16 ● 歯みがきカード、アプリなど有効な支援媒体の使用 →P16
<ul style="list-style-type: none"> ● 歯の間に食べものが残る 	<ul style="list-style-type: none"> ● 歯間ブラシを使う →P17 ● デンタルフロスを使う →P17
<ul style="list-style-type: none"> ● 歯みがきで出血する 	<ul style="list-style-type: none"> ● 出血するときは →P10 ● 優しく丁寧にみがく ● 柔らかめの歯ブラシの使用 →P16
<ul style="list-style-type: none"> ● 歯ブラシの握り方やみがく力が弱い ● 歯ブラシが口までとどかない 	<ul style="list-style-type: none"> ● 柄の太い歯ブラシ使用 →P16 ● 植毛部分の大きい歯ブラシ →P16 ● 歯ブラシの柄を長くするなどカスタマイズする →P16
<ul style="list-style-type: none"> ● だ液が多い 	<ul style="list-style-type: none"> ● 吸引歯ブラシを使用する →P16
<ul style="list-style-type: none"> ● うがいができない 	<ul style="list-style-type: none"> ● ぶくぶくうがい<small>こうしんへいさりよく</small>で口唇閉鎖力のトレーニング →P14

※セルフケアでの解決がむずかしい場合は、歯科医院で相談してください。

第4章

歯科受診

1 歯科受診の準備のポイント

「口腔スクリーニング(P3)」で当てはまることがあれば、次のことを把握したうえで歯科医院を受診しましょう。それぞれの情報のメモをご準備いただくとスムーズです。

● 困りごと、受診理由(どこが、いつから、どのように/どうなっているか)

● 歯科の受診経験やそのときの様子

● ご本人のこと

- 今までにかかった病気(手術や入院も含む)、アレルギーについて(食べもの、くすり)
- 今のんでいるお薬の情報(おくすり手帳があれば持って行きましょう)
- 療育手帳・障がい者手帳・介護認定・発達検査の情報



● 歯みがきの状況について(使っている歯ブラシを持参してください)

● 食生活について

栄養方法	• 口から食べる • 経管栄養 • 胃ろう • 腸ろう
食事時間	• 10分以内 • 30分以内 • 30分以上
よくのむもの	• お茶 • 牛乳 • ジュース • 炭酸飲料 • その他()
偏食	• なし • あり(内容:)
間食の回数	回/日
<ul style="list-style-type: none"> • たまに飲食するもの(△) • ほぼ毎日飲食するもの(○) 	<ul style="list-style-type: none"> • ガム • チョコレート • クッキー • スナック菓子 • せんべい • アイスクリーム • あめ・キャラメル • プリン • 菓子パン

● 生活習慣について(一日の生活内容や生活リズム)

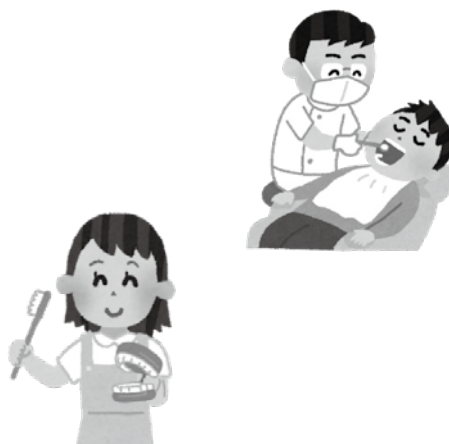
	生活について	食べもの	記入例	
6時			起床	
			朝食・歯磨き	食パン・ココア
8時			学校	
			帰宅	オレンジジュース
16時			おやつ	ドーナツ・カルピス
			あそぶ	
18時			夕食	トンカツ・みそ汁

参照: 大阪大学歯学部附属病院障害者歯科治療部問診用紙

2 定期歯科健診について

お口の中をきれいに保つためには日々の歯みがきで予防を心がけ、定期的に歯科健診を受け、お口の健康チェックを受けることが大切です。

むし歯や歯周病だけでなく、入れ歯や食べる機能のチェック、のみ込みやうがいのトレーニングなど、また口腔ケア方法やお困りごとなどを、健診受診時に歯科医師や歯科衛生士に相談してみましょう。



歯科医院を受診し、むし歯の治療や専門的な口腔ケアを受けた後、セルフケアだけで口腔の健康を保つことは困難です。特に、障がいのある方の場合、その特性から歯みがきを習慣化することが難しいことや、不随意運動や姿勢の保持が困難なことによりブラッシングをうまくできないこともあります。また服用している薬剤によっては、口の中の細菌の増殖を抑えるなどの役割を担う、だ液の分泌量を減少させてしまうこともあります。



さらに、むし歯や歯周病は初期段階では静かに進行する上、障がいのある方は、むし歯などの症状があっても自分から訴えることができないことも多く、気づいた時には症状が進行してしまっていることがあります。このため、定期的にかかりつけ歯科を受診してお口の健康をチェックし、むし歯や歯周病を予防、早期発見・治療していくことが非常に重要です。

また、口の中とその周辺はからだの中でも最も敏感な場所の一つです。特に、感覚特性のある方は、毎日のセルフケアの歯みがきや介助みがきから「脱感作 (P20)」を取り入れると、歯科受診に向けた準備にもなります。

日々の歯みがきと、スポンジブラシといったさまざまな口腔清掃グッズ (P17、18) を活用しながら口腔内を清潔にし、定期的に歯科健診を受けましょう。



3 困った場合は

障がい者歯科診療施設（大阪府ホームページ）

一般の歯科診療所で治療が困難な方がご相談できる、歯科診療施設について、大阪府ホームページでご案内しています。

<https://www.pref.osaka.lg.jp/kenkozukuri/hanokenkou/shougaisikasetu.html>



歯科大学の障がい者診療



大阪歯科大学附属病院

<https://www.osaka-dent.ac.jp/hospital/shogaisha.html>



大阪大学歯学部附属病院

<https://web.dent.osaka-u.ac.jp/disabl/>

障がい者歯科治療相談窓口（大阪府歯科医師会）

電話またはFAXにて、お住まいの地域の歯科医院、施設をご案内しています。

<https://www.oda.or.jp/handicapped/>



お住まいの地域の歯科医師会

歯科診療や、歯科健診・歯科健康相談などをおこなっています。

歯科医院への通院が困難な場合（訪問歯科診療情報）

訪問による歯科診療を受けることができます。
大阪府歯科医師会ホームページ「訪問歯科診療情報」にて地域の歯科医師会の窓口を紹介しています。

<https://www.oda.or.jp/visit/>



参考文献

- ・障がい者施設職員に対する歯科口腔保健の手引き：大阪府 大阪口腔衛生協会
- ・市町村職員の歯科コーチングスキル向上テキスト：大阪府 大阪口腔衛生協会
- ・要介護者のための口腔保健指導ガイドブック：一般社団法人 大阪府歯科医師会
- ・20代からの歯の健康 小冊子：一般社団法人 大阪府歯科医師会
- ・大阪大学歯学部附属病院 障害者歯科治療部、視覚支援素材
- ・大阪大学歯学部附属病院 障害者歯科治療部、問診用紙
- ・口腔保健・予防歯科学：安井利一・宮崎秀夫・鶴本明久・川口陽子・山下喜久・廣瀬公治編 医歯薬出版株式会社
- ・最新口腔外科学 第5版：榎本昭二・道健一・天笠光雄・小村健 監修 医歯薬出版株式会社
- ・口腔機能発達不全症に関する基本的な考え方：日本歯科医学会
- ・口腔機能低下症に関する基本的な考え方：日本歯科医学会

障がい者施設職員のための口腔スクリーニングの手引き推進事業検討委員会委員名簿

委員長	秋山 茂久	大阪大学歯学部附属病院 障害者歯科治療部 部長・准教授
委員	土居 貴士	大阪歯科大学 口腔衛生学講座 准教授
委員	池 美保	大阪府看護協会
委員	山口 千里	大阪府歯科衛生士会 会長
委員	津田 高司	大阪口腔衛生協会 副会長(大阪府歯科医師会 副会長)
委員	柚木 求見	大阪口腔衛生協会 常務理事(大阪府歯科医師会 理事)
委員	大東 美穂	大阪府歯科医師会 理事
委員	岩本 治	大阪府歯科医師会 理事



編集 大阪口腔衛生協会
〒543-0033 大阪市天王寺区堂ヶ芝 1-3-27 大阪府歯科医師会館内
電話番号 06-6772-8885

発行 大阪府
〒540-8570 大阪市中央区大手前 2-1-22
電話番号 06-6941-0351

発行日 令和5年3月