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―

一般社団法人 愛知県歯科医師会

目　次

● **はじめに**　発達に不安を抱える子どもたちの歯と口の問題 …… 3

● **どうしてむし歯になるの？** …… 4

● **日頃からしっかりケアしましょう**
① フッ化物の応用 …… 6
② ブクブクうがい …… 8
③ 唾液について …… 12
④ 肥満について …… 13
⑤ おやつについて …… 14
⑥ 離乳について …… 15

● **口腔ケアの重要性** …… 16

● **子どもにあった適切な対応と毎日の歯みがき**
⑦ 仕上げみがきについて …… 23
脱感作とは？ …… 24
歯ブラシと歯みがき剤の選び方 …… 26

● **食支援**
⑧ 食支援について …… 28

● **むし歯がなくても定期的に歯科を受診しましょう**
かかりつけ歯医者さんをみつけよう …… 34

はじめに

発達に不安を抱える子どもたちの歯と口の問題

- 嫌がってなかなか歯みがきをさせてくれない。
- 偏食によるむし歯。
- パニックを終わらせるために 甘いお菓子をあたえてしまってお口の中がむし歯だらけになってしまう。
- 反すうや異食で歯がとけてしまう。
- ひどくすり減ってしまう。
- お薬の副作用や、食べものや飲みものをうまく飲みこめない。

など様々な問題があります。

- 日頃からしっかりケアしましょう。
- 子どもにあった適切な対応と毎日の歯みがき。
- むし歯がなくても定期的に歯科を受診しましょう。

お口のトラブルをできるだけ防ぐことが大切です。

どうしてむし歯になるの？

むし歯は、

● 歯の質（歯質）　● 細菌（むし歯菌）　● 食べ物

の３つの要素に時間の経過が加わってできると言われています。

むし歯の発生４要因

Newbrun 1978

頻繁な間食や食事の回数が多い

↓

お口の中が酸性になっている時間が長くなる

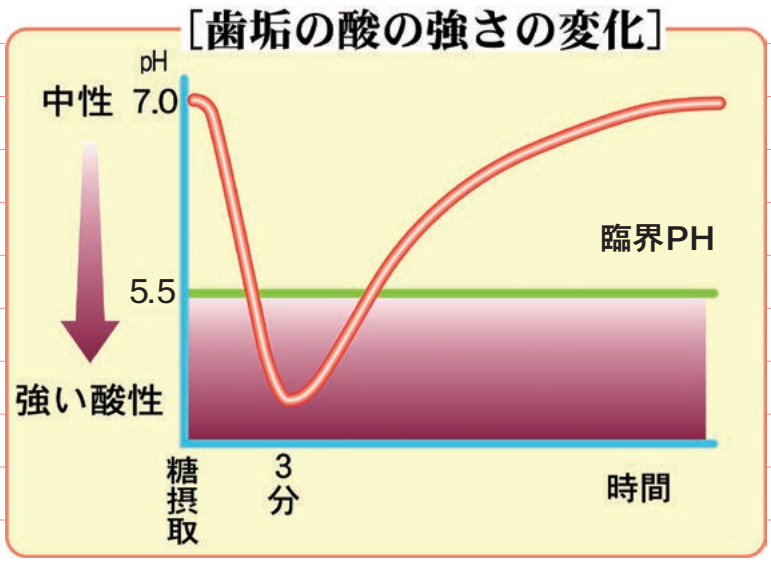
↓

歯が溶けやすい状態が続く

↓

むし歯になってしまう

唾液による緩衝作用（酸から歯を守る機能）【ステファンカーブ】



臨界 PH とは…歯の成分が溶け出す酸度を示す

甘いもの（糖類）摂取後３分ほどで、お口の中が強い酸性になり、一時的に歯が溶かされ易い環境になります。
その後、唾液による緩衝作用により時間をかけて安定した状態（中性）に戻ります。

砂糖を含む飲食物をダラダラと時間をかけて摂取し続けると、口の中はなかなか元の状態に戻りません。結果むし歯になります。

1

日頃からしっかりケアしましょう

フッ化物の応用

- 未熟児、先天性の心疾患がある子どもは、歯が弱いことが多いです。
- 発達に遅れの見られる子供たちは、歯みがきが上手にできないこともあり、むし歯のリスクが高い傾向があります。また、治療の受け入れも困難であることから、予防が特に大切です。

予防にはフッ化物の応用が効果的です

- 歯面塗布
- フッ化物洗口
- フッ化物配合歯みがき剤の使用

フッ化物の応用とむし歯抑制率

	回　　数	抑 制 率
フッ化物溶液の歯面塗布	年２回程度	２５～４０％
フッ化物溶液による洗口	週１回又は毎日	３５～５０％
フッ化物配合歯みがき剤	毎　日	２０～３０％

愛知県歯科医師会“8020”をめざして2005より引用

フッ素洗口

フッ化物洗口法は、とくに、4 歳児から 14 歳までの期間に実施することがう蝕予防対策として最も大きな効果をもたらすことが示されている。（厚生労働省「フッ化物ガイドライン（平成 15 年 1 月 14 日付）」より）

一方、発達に遅れのある子どもは、洗口習得が遅れがちです。洗口の未習得がフッ化物利用の機会を妨げないように支援を行う必要があります。

ブクブクうがいの獲得

2

日頃からしっかりケアしましょう

ブクブクうがい

● 口腔周囲筋の機能が弱かったり舌の運動が不十分であったり、食べ物が口の中に残りやすい。

ブクブクうがいをすることは、
お口の中を清潔にするほか、
お口の機能を高めることに
つながります。

ブクブクうがいの獲得

ブクブクうがいできるかな

ブクブクうがいは、

❶水を口に含んで

❷口の中にためて

❸口の中で移動させて

❹吐き出す

という動作からなります。

発達に遅れのある子どもは洗口習得に遅れがあります。

↓

どの動作の段階でつまずきがあるのかを知り、
それぞれの段階で支援することが必要です。

❶「含む」段階のつまづき

水を含ませようとしても口から流れ出てしまう

❷「ためる」段階のつまずき

口を閉じる動作が苦手

❸「口の中で移動させる」段階のつまづき

ブクブクという動作がうまくいかない

❹「吐き出す」段階のつまづき

うまく吐き出せず飲んでしまう

うがいをする動きに関連のある、シャボン玉や風船を膨らませたりラッパを吹いたりなどの遊びを通して機能向上に働きかけるのもよいでしょう。

後ろから顎を支えながら水を含ませ、上唇がコップの水面に触れるように人差し指で押し下げながら上下の唇が閉じることを覚えてもらいます。

鼻で呼吸ができるか確認(鼻の前にティッシュを近づけ確認)鼻呼吸できなければ専門家の指示に従って鼻呼吸の訓練をします。

まず対面で頬が膨らんだりしぼんだりする様子を見せてあげて、頬が動くよう声かけをしたり頬に指をさして意識を向けてみたり、ということを繰り返します。

後ろ側から頭と顎を支えながら少し前かがみで一口程度の水を含ませ、飲み込む前に下顎を引き下げて口を開けます。同時に声かけをして吐き出すタイミングを覚えてもらいます。

3

日頃からしっかりケアしましょう

唾液について

● 生まれながらに基礎疾患のあるお子さんは、長期にわたり様々な薬を服用していることが多く、それら常用薬剤の副作用により、唾液の分泌低下が起こり十分に唾液が口の中全体に広がらない。

● また、鼻の疾患があるお子さんなどは口呼吸が多い。

ご家庭でできる対策

日本歯科衛生士会歯科衛生だより Vol.1 より引用

4

日頃からしっかりケアしましょう

肥満について

● 発達に遅れのある子どもは、丸飲みしていることが多く、満腹感に乏しくて、食べても食べても満足せずに肥満となってしまいます。

↓

肥満度（ＢＭＩ）が30以上だと
歯を失う可能性、成人病の危険性 が
大きくなります。

↓

よく噛んで食べましょう

よく噛んで食べることは、

● **唾液の分泌を促進する**

● **肥満や成人病などの疾患の予防**に重要な役割を果たしています。
窒息事故の予防にもつながります。

5

日頃からしっかりケアしましょう

おやつについて

● パニックを終わらせるために、お菓子をあたえてしまう。
結果、むし歯や肥満の危険性が増します。

おやつの食べ方

●時間や回数を決めましょう。

●間食は、お菓子やジュースをできるだけ避けて、油分カット、糖質オフなどのノンフライスナック菓子などのお腹が一杯になりカロリーが高くないものにしましょう。

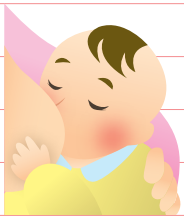
●お菓子やジュースを目にふれる場所に置かない。

●糖分を控え、ジュースは麦茶やお茶に変えましょう（スポーツ飲料もむし歯の原因になります）。

6

日頃からしっかりケアしましょう

離乳について



厚生労働省授乳・離乳支援ガイドブック：
離乳完了の目安　**12 ～ 18 か月**

発達に遅れのある子どもは離乳完了が遅い傾向がみられます

いつまでも哺乳ビンを使って飲むのは、むし歯につながるおそれがあります。

母乳哺育とむし歯との関連で問題とされるのは、寝ながら行う哺乳が原因となる前歯のむし歯です。特に１歳頃に上の前歯が生えた後は授乳時間に十分に注意が必要です。

哺乳びんう蝕(ボトルカリエス)

授乳後には歯を清掃する習慣をつけることが必要です。

口腔ケアの重要性

歯みがきの注意点

●知的能力障がい（精神遅滞）

注意を維持することができないので、歯みがきに集中しやすい雰囲気、環境にしましょう。

できるだけ具体的（写真、絵）に歯の清掃方法を見せ、できる歯面から少しずつ慣れさせましょう。

●自閉症

コミュニケーション障がいのため、歯みがき指導が問題となりますが、習慣づけやパターン化された行動として、歯みがきの獲得が期待できるので幼少期の早い時期からの指導が必要となります。

障がいのある子どものQOL（生活の質）向上を目指すために、口腔ケアが大変重要になります。

●ダウン症

舌がお口の中の容積に対して大きく、突出がみられます。その為歯の内側がみがきにくいという問題があります。

歯周病は、成人以前より現れ、根面のむし歯も発生しやすいです。そのため、歯科医院での定期的な口腔ケアが必要となります。

●脳性麻痺

加齢とともに全身の筋の緊張が変化し、お口の中と顔面周囲の接触に対する過敏が問題です。

脳性麻痺患者の歯みがきの技術と能力には個人差がありますが、歯みがきは、リハビリテーションの効果も期待できます。

介助みがきは、反射抑制の姿勢が大切です。

ボバースの反射抑制姿勢

セルフケア

セルフケアとは「自分自身で健康管理を行う」ことです。

セルフケア確立を目標とした支援方法

❶言語プロンプト（声かけ、言語指示）
❷視覚的プロンプト（絵、写真、文字）
❸モデリング
❹手添えみがき

❶言語プロンプト（声かけ・言語指示）

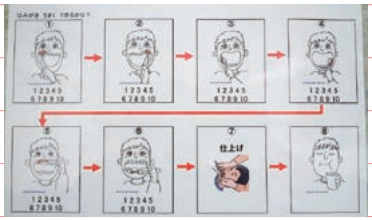
「みがいてごらん」「ここをみがいて」というように言語で指示します。

みがけないと決め付けずに寄り添っていくことで、歯みがきが出来る場合があります。

「上手にみがけているよ」「よくがんばったね」という声かけも大事です。

集中できない環境では、効果は期待できません。

❷視覚的プロンプト(絵、写真、文字)



絵カード、写真、文字などで「ここをみがいて」と指示します。自閉性障がいのある子どもへの絵カードによる視覚支援と同じです。絵カードに興味のある方は、インターネットで「自閉症　歯みがき支援　絵カード」などで検索してみてください。

また、ドラッグストアでも手に入る染めだし剤を活用する方法もあります。子どもの知的発達能力に左右されます。「赤いところをみがいて」という指示だけでは分らない場合は、下の2枚の写真や絵を示して、「こうしてね」と指示するとみがいてくれることもあります。

❸モデリング

保護者などが、モデルとしてお手本を示します。
それを観察、学習することで実行させます。
「マネしてみてね」と手本を示します。

❹手添えみがき

初めて自分で歯みがきをする子どもには、声かけと共に「手添えみがき」は効果的です。

「下の歯は上手く歯ブラシが当たるが、上の歯には当たらない」等という場合に、「ここをみがいて」と声かけをしながら、保護者等が一緒に手を添えて行動を誘導します。

介助による口腔ケア

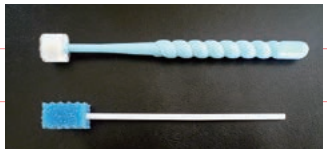
障がいのある方の自立度が低いほど日常生活のなかで介助者により行われる口腔ケアの重要性が大きくなっていきます。

介助による口腔ケアの実際

基本的には以下の手順で行っていきます。
以下に掲載されている器具に関するご質問は、
かかりつけ歯科医にご相談ください。

❶ お口の中に残った食べ物（食物残渣）の除去

舌にこびりついた汚れや食物残渣が粘膜から剥がれにくい場合は写真上のような軟毛ブラシを使用し、お口の中に乾燥がみられる場合には、写真下のようなスポンジブラシを湿らして使用してください。また、歯ぐきや頬の粘膜から出血がみられる場合にはスポンジブラシが適しています。

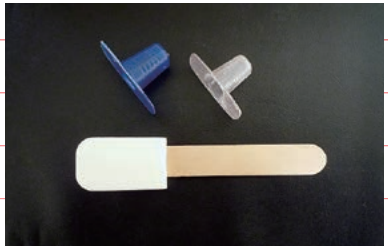


❷ 口腔粘膜の清掃

舌、頬、上あごの粘膜の付着物は粘膜清掃用の器具を用いて除去します。

❸ 歯みがき

歯ブラシ、歯間ブラシを用いて行いますが、開口保持が難しい場合には開口補助具を用いるとよいでしょう。

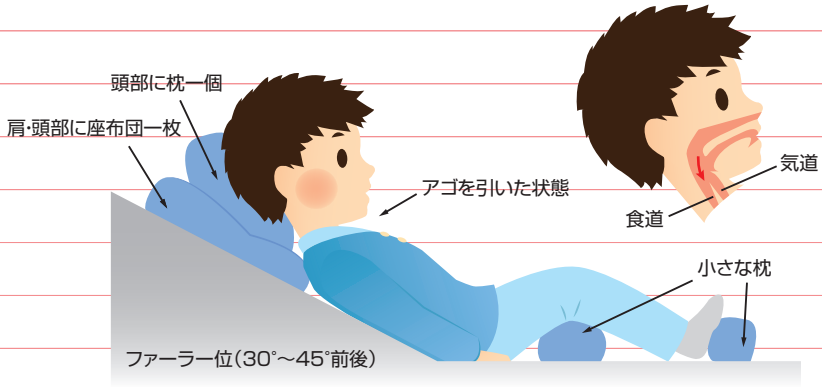


フィンガーブロック
オーラルバイト

❹ ブクブクうがい（含嗽）

誤えん（食べ物などが気管内に入ること）しにくい姿勢をとってもらい、口元にガーグルベースンを置きます。吸い飲みなどを利用して注水しながら口腔内を洗い流します。

ガーグルベースン



●誤えんが少ない姿勢

7 仕上げみがきについて

仕上げみがきが上手にできるためには、寝かせみがきの場合おおむね２歳半程度の発達が必要です。発達に遅れのある子どもたちでは、お顔やお口の周りの感覚が敏感なこともあります。

- 脱感作という方法で過敏をとっていきます。
- 短時間しかみがかせてくれない場合は、朝は上の歯から、夜は下の歯からというようにあえて違う場所からみがきはじめることでみがき残しを減らすことができます。
- 歯みがき剤を嫌がる場合や、うまくうがいできない子どもでは歯みがき剤をムリに使う必要はありません。

7

子どもにあった適切な対応と毎日の歯みがき

脱感作とは？（過敏を取り除く訓練）

発達に遅れのある子どもたちでは、感覚の感度にばらつきがあり、顔や口の周りを触られたり、歯みがきをされるのが苦手なことがあります。
このような「感覚過敏」があると食べものを噛んだり飲み込んだりといった機能の発達にも影響があるため、過敏性の除去を行う必要があります。
これを「脱感作」と言います。

脱感作の仕方

子どものどの部分に過敏が存在するかを確認します。
抹梢（体の中心から遠いところ）から中心に向かって、具体的には「手→腕→肩→頬→下唇→上唇→口の中」の順番で、ゆっくりと触っていきます。
過敏があると、その部位に触られた途端に顔をそむけたり、全身に緊張がみられます。
過敏のある場所がわかったら、脱感作を行います。

最初から一番過敏なところから始めないで、抹梢から順番に次第に中心へと向かいます。
介助者の手のひらをしっかりと過敏の場所に押し当てます。
ずらしたり離したりせずに子どもの緊張が緩むまで優しく圧迫し続けます。
緊張が抜けたら、ゆっくりと離します。

注意！
絶対にくすぐったりしない

子どもにあった適切な対応と毎日の歯みがき

7 歯ブラシと歯みがき剤の選び方

歯ブラシの選び方のポイント

子どものお口の大きさに合わせたもの（こども用）がよいでしょう。

❶かたさは「ふつう」がよいでしょう（歯肉炎で出血しやすいときは「やわらかめ」）。

❷毛はナイロン製で毛先が短く、弾力のあるもの。

障がいによっては歯ブラシに工夫が必要

● 肢体不自由などで歯ブラシを強く握れない場合
→ **柄の部分を太くする**

● 運動制限により歯ブラシが口腔まで届かない
→ **柄を長くする**

● 歯ブラシを細かく動かせない
→ **電動歯ブラシの使用**

歯みがき剤はどんなものがいいの？

フッ素入りのこども用がいいでしょう。フッ素は生えたての歯に効果が高く、仕上げみがきの時使用すると効果的です。
使う量は少しで構いません（グリンピース大）。

詳しくは、かかりつけの歯科医にご相談ください。

食支援について

このような症状はありませんか？

- あまり噛まない
- 口にためたまま飲み込まない
- 前歯でかじれない
- 手で押し込む
- 食べこぼす
- むせる

上記のような症状がみられる場合は、発達療法的アプローチが必要です。

適切な摂食嚥下指導を受けることが大切です

あまり噛まない

歯の状態にあった食事メニューになっていますか？
噛む動きが育っていますか？
まだ噛む機能が育っていないのかもしれません。

口にためたまま飲み込まない

「飲み込めない」のは口の機能と食べ物の形、硬さとの不釣り合いが考えられます。
すりつぶす機能が育っていないという場合も考えられます。
その結果うまく飲み込めず、口にためたままになってしまいます。

前歯でかじれない

前歯は、敏感なだけに、使っていないとだんだん使えなくなってしまいます。
子どもの食べ物すべてを「一口大」にしないで、唇と前歯で食べ物をはさんでかじりとるように、食べ物を大き目にすることも大事です。
保護者等が手を添えて練習していくうちにできるようになっていきます。

手で押し込む

「手づかみ食べ」を十分にやらせてあげることが大切です。
「汚い」「下手」という理由で止めさせないで、はじめは、保護者等が子どもの手に手を添えて介助しながら、適度な一口量が口に入ったところでかじりとる動きを誘導してあげましょう。

食べこぼす

- 一口量が多い
- 唇を閉じる力が弱い
- 手の機能が未熟　　が考えられます。

口に運ぶ一口量が子どもの口にあっているかをチェックしましょう。

「口輪筋のマッサージ」をして、閉じる力をつけていきましょう。（33ページ参照）

手づかみ食べを十分にやらせてあげて、手と口の協調を育ててあげましょう。

むせる

むせがおきる原因

● **一口量が多い** ▶ 本人の口に合った一口量で。

● **口を開けたまま飲み込んでいる**

唇を閉じる力が弱い。 ▶
- **口唇を閉じる介助**
- **口輪筋のマッサージ**

舌を前方に押し出す力が強い。 ▶
- **舌筋のマッサージ（舌訓練）**が必要です。

（33ページ参照）

● **口で息をしている** ▶ 鼻の病気でつまったりしていない場合は、鼻で息をする練習が必要です。

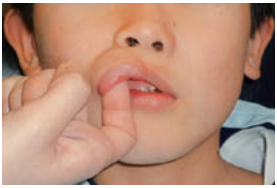
● 口を閉じる介助

横か後方から介助の手をまわし、上唇の介助をします。
薬指を下顎に添え、中指を下唇、人さし指を上唇に当て上唇を下ろす動きを介助します。

● 口輪筋のマッサージ

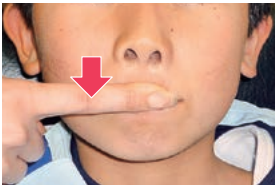
❶上唇をつまんで縮める。

❷上唇と歯ぐきの間に人さし指を入れ外側に膨らませる。



❸人さし指を上唇の赤唇部分に当て、上に押し上げるように縮める。

❹人さし指を上唇の外側に当て、少し前歯に押しつけるようにして押し下げる。



● 舌筋のマッサージ（舌訓練）

❶スプーンの裏側を舌の先に押し当て、下の方に押し下げる。

❷スプーンのボール部のくぼみを舌の前側方に押し当て、反対側に向かって押し下げる。

むし歯がなくても定期的に歯科を受診しましょう

かかりつけ歯医者さんをみつけよう

子どもと歯医者さんがお互いにすこしずつ慣れるために、むし歯が見つかるまえから気軽に相談できるように早期から受診することが大切です。日頃からの定期的な通院をお薦めします。

愛知県歯科医師会では平成18年度より、県からの委託をうけて「障がい者歯科認定協力医」を養成しています。既定の研修をすべて修了した年間20名が「愛知県障がい者歯科認定協力医」として登録されます。平成26年度末現在、約200名の認定協力医が県下各地区で活躍しています。

障がいのあるお子さんの保護者の方へ

早期受診のおすすめ

むし歯がないのに
ボクが歯医者さんに
行くのは なぜかな？

いつの間に…

こうなる前に

障がいのある乳幼児の
お口の中の疾患は
発見が遅れがちです！

定期健診をすることによって、
むし歯が予防できます。

むし歯の初期の段階では、
短時間の治療で対処できます。

歯科医院の雰囲気に慣れようネ！

●こんなことをしています

子どもたちに早期から関わると、その子の特徴や発達に
合わせた無理のない支援ができます。
また早期療育、早期支援が良い結果をもたらします。

お問合せ先
ADA 一般社団法人
愛知県歯科医師会 052-962-8020㈹

障がい児の歯科相談は“障害者歯科認定協力医”へ
認定協力医 検索

一般社団法人 愛知県歯科医師会

〒460-0002　名古屋市中区丸の内三丁目5番18号
TEL(052)962-8020㈹　FAX(052)951-5108
URLhttp://www.aichi8020.net

本資料は、下記URLよりダウンロードいただけます。
(URL：http://www.aichi8020.net/welfare_net/)