

静岡市障害者歯科保健センター



歯と口の健康
サポートブック

障害のある子どもたちが
健やかに暮らせるように



静岡市障害者歯科保健センター

は・じ・め・に

ピカリン



この「歯と口の健康サポートブック」は、「つながり」が作り上げた1冊の本です。手をつなぐ育成会のメンバーにご協力願ひ、世代別にインタビューを取りました。はじめは、乳幼児期のお子さんをもつ保護者に集まってもらひ、先輩のお母さんに聞きたいことを尋ねています。ここからスタートし、学童・思春期のお子さんの保護者、そして成人になった方のご家族に参加いただき、合計5回のインタビューを行ってきました。

インタビューはたいへん有意義で色々な意見をいただきましたが、あまり困っていない保護者の方が意外と多くいらっしゃいました。その中の意見で、先輩お母さんたちから「虫歯で苦労するから気をつけて」とアドバイスを受けていた方が多く、ピアサポート（同じ境遇の仲間同士の支援）の重要性を再認識させられました。

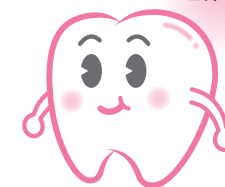
実は、以前に多数歯の虫歯の治療をした患者さんのご家族から相談を受けた時、「誰に相談していいのかわからない」という切実な意見をもらいました。「つながり」をもてない家族がいるという事実もあるのです。この冊子はそんなつながりをもてなかったご家族に届くようにと作られたものです。主に子育てを始めたばかりでこの先不

安に思っているご家族を対象に乳幼児期から学童期までで日頃多くいただく質問の中から我々が伝えたいことと、先輩のご家族のアドバイスを盛り込んで作成しました。

乳幼児期のお子さんをもつご家族は、特に毎日がたいへんで歯や口の問題にまで目を向けていられないのが現状だと思います。心配なことがあれば、近くの歯医者さんにかかってほしいのですが、その門を叩くには勇気がいるというお話を聞きます。今回、そのような方々ができる限り歯医者に行きやすい環境をつくるため、付録に問診表と受診サポート手帳をつけました。歯科医療側の目線で知りたいことを記載しています。受診される際は、このほかにご家族が伝えたいことがあれば、あらかじめ紙に記載して歯科医院にお渡しいただけると歯医者さんの側も配慮しやすいと思います。だいじなことは遠慮せず、教えていただきたいと思います。

最後に、この冊子を手にしたご家族でどこに相談していいかわからない方がいれば、冊子の終わりに相談先のリストを記載していますので、相談してみてください。近くに相談できる専門家と同じ境遇の仲間を見つけることから始めてみてはいかがでしょうか。

ピカタン



“ピカタン”と“ピカリン”は
静岡市歯と口の健康支援センターの
マスコットです

も・く・じ

- 障害のある子どもたちは虫歯になりやすい?3
障害のある子どもたちの歯と口の問題 (ちょっと専門的な話: 1)
- どうして虫歯になるの? 7
どうして虫歯ができるの? 【教えてピカタン!: 1】
- 虫歯ができなかったお子さんのお母さんからのアドバイス10
- 毎日の歯磨きがたいへん! 11
歯磨きがたいへん! どうしたらいいの? (先輩からのアドバイス)
仕上げ磨きの苦手なお子さんについて 【教えてピカタン!: 2】
歯ブラシはどんなものがいいの? 【教えてピカタン!: 3】
歯磨き粉はどんなものがいいの? 【教えてピカタン!: 4】
- 脱感作って何ですか? 17
脱感作って? (ちょっと専門的な話: 2)
- こんな意見もありました20
先輩お母さんたちからひとこと
- おやつについて21
おやつはどうしてましたか? (先輩からのアドバイス)
歯によいおやつって? 【教えてピカタン!: 5】
- できるといいな ブクブク25
ブクブクうがいはどうやって練習したの? (先輩からのアドバイス)
ブクブク練習のアドバイス 【教えてピカタン!: 6】
- できるといいな 歯磨き29
本人磨きの育て方 【教えてピカタン!: 7】
- 乳歯から永久歯へ31
生えかわり(交換期)の時期はどう乗り越えたの? (先輩からのアドバイス)
大人の歯が生えてきたら 【教えてピカタン!: 8】
永久歯の王様 6歳臼歯 【教えてピカタン!: 9】
- どうしよう 歯医者さんデビュー35
歯医者さんをどうやってみつけましたか? (先輩からのアドバイス)
かかりつけの歯医者さんを見つけよう 【教えてピカタン!: 10】

- フ・ロ・ク39
 - 困ったときの相談先 ● 歯科医院受診時間診表 ● 縦並び歯磨き手順表
 - 受診サポート手帳 ● 絵・写真カード

障害のある子どもたちは 虫歯になりやすい?





障害のある子どもたちの 歯と口の問題

ちょっと専門的な話：1

発達障害のあるお子さんたちは、虫歯になりやすいのでしょうか。答えは「はい」でもあり「いいえ」でもあります。

基礎疾患と歯科的問題

- ダウン症：歯周病になりやすい
⇒歯が小さい・老化が早い・感染しやすい
- 脳性麻痺：誤嚥しやすい・歯列不正・咬合崩壊が起こりやすい
⇒筋力のコントロールができない
- プラダーウィリー症候群：虫歯になりやすい
- 骨形成不全症・低リン酸性くる病：象牙質形成不全
- 低フォスファターゼ症：歯の早期脱落
- 結節性硬化症：その他

生まれながらに心臓に問題があるお子さんや基礎疾患をもっているお子さんの中には、歯の質が弱いお子さんがいます。また、内服薬の副作用により唾液が十分にでなかったり、歯ぐき（歯肉）が腫れてしまうお子さんもいます。特定の疾患、例えばプラダーウィリー症候群のお子さんは、虫歯になりやすいという報告もあります。このように基礎疾患のために虫歯になりやすいお子さんもいるのです。

その一方で歯の質は問題ないお子さんもいます。しかしながら、偏食やパニックを終わらせるために甘いお菓子やジュースなどを与えてしまった場合、歯の質には関係なく虫歯になってしまうのです。

歯周病はどうでしょうか。ダウン症の方は、歯周病になりやすいといわれています。歯ぎしりが多かったり、歯周病菌が小さいときから（通常では思春期以降）定着したり、免疫の問題や歯の根の長さが短いなどの理由が考えられています。

歯質の問題

- 歯の質が弱い
（エナメル質や象牙質の質が弱い子が多い）
⇒未熟児・先天性の心疾患がある・偏食が著しい
- 口腔状態の問題
唾液が十分でない・唾液が口の中全体に広がらない・食べ物
物が残りやすい・口呼吸が多い

障害や病気によってリスクは様々ですが、同じ障害や病気でも虫歯になってしまった場合と虫歯のない場合があります。その原因は「生活環境」にあるのです。

虫歯がなぜできるかについては次に解説しますが、虫歯が「感染症」（風邪やインフルエンザと同じ）でもあり、「生活習慣病」（高血圧や肥満など）でもあるという2面性についてご理解いただくことが重要であると思われま

障害児の抱える歯科的問題

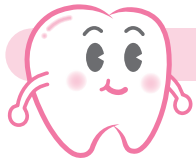
- 歯の質：歯の石灰化時期に全身のダメージを負った場合（未熟児・長期入院・化学療法など）
- 歯列不正・形態異常：筋力のコントロールができない場合（脳性麻痺、筋ジスなど）や中顔面の成長障害（ダウン症、口蓋裂）
- 唾液：常用薬剤による分泌低下など
- 歯肉増殖：抗てんかん薬

ま ・ と ・ め

- ★障害のあるお子さんたちは虫歯になりやすい。
- ★その理由として歯の質の問題や歯磨きが難しいことがあげられます。
- ★障害や基礎疾患によってそれぞれ問題点は違うのでかかりつけの歯医者さんを早めに見つけることが重要です。



どうして虫歯になるの？



どうして虫歯はできるの?

虫歯ができる原因として4つの因子が考えられます(図1)。歯の質の問題(個体要因)、細菌の量や種類(病原要因)、虫歯菌のえさとなる糖分(環境要因)、そして糖分が口の中に停滞する時間や生活習慣といった要素(環境的要因)です。

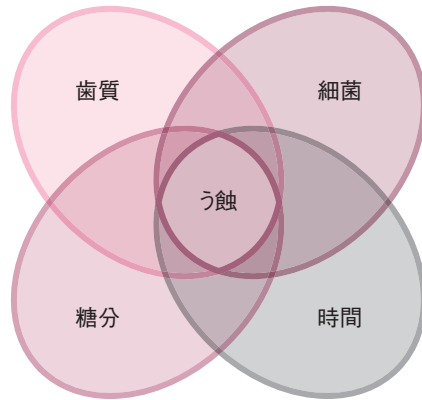


図1. う蝕の発生4要因(Newbrun1978)

口の中にいる虫歯菌は、えさとなる糖分を分解してネバネバした膜をはり歯の表面に取り付きます(歯垢:プラーク)。その後、プラークの中で糖分を分解して酸を持続的に放出します。これらの酸によって歯のエナメル質の成分であるリンとカルシウムが溶け出してしまい、部分的な脱灰を経て実質欠損の虫歯へと悪化していくのです。

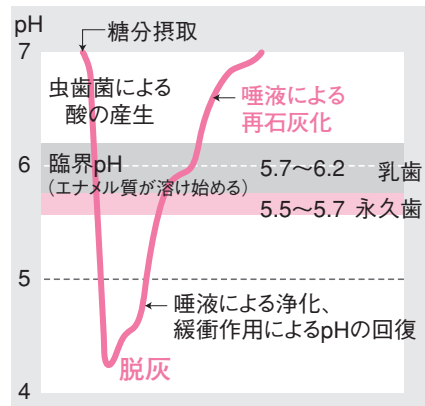


図2. 歯が溶ける「脱灰」と再石灰化

このように虫歯菌が原因ですから、風邪やインフルエンザのように「感染症」であるといえるのですが、その一方で、虫歯菌のえさとなる糖分の摂取や、歯を磨かず、プラークを機械的に除去せず放置するなどの虫歯菌が繁殖しやすい環境を作り出すのは我々人間の生活習慣にありますから、高血圧や糖尿病、高脂血症のように「生活習慣病」であるともいえるのです。

図3はプラーク内のpH(水素値:pH7は中性、7未満は酸性、7より大きいのはアルカリ性。つまり数値が低いほど酸性度が高くなり、数値が大きくなればな

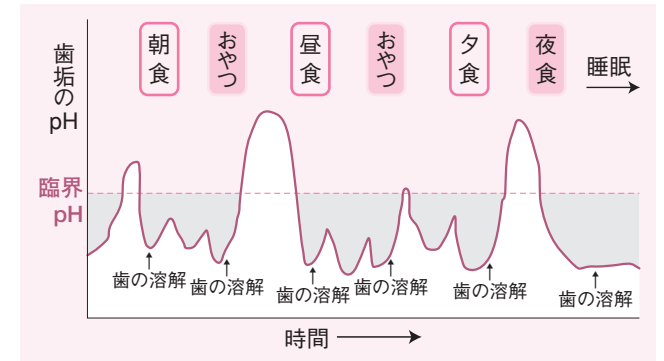


図3. 間食と歯垢内のpHの関係

るほどアルカリ性度が高くなる)と間食の関係を示したものです。食後、pHは下がりますが、唾液の緩衝作用により中性に戻ろうとします。そのため一時的に溶けた歯(脱灰)が、修復(再石灰化)されるのです(図2)。ところが、間食があるとpHが上がらず、酸性度の高い状態で再石灰化が起きにくい状態になってしまいます。次の図(図4)は、おやつ回数と虫歯の関係を示したものです。間食の回数が多ければ多いほど虫歯の本数が多いということがわかります。

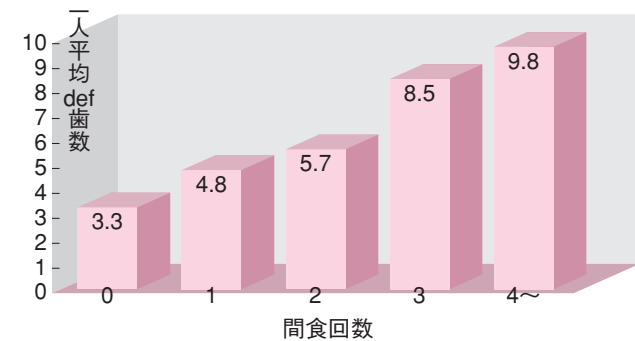


図4. 小学校入学前の子どもの間食とう蝕との関係 (Welse.r.I.Am.JPub Health 60:1097.1960)

虫歯のできなかったお子さんのお母さんからのアドバイス

- 習慣づけさせたのが、朝昼晩と歯磨きをすること。学校に行く前に、磨き忘れたら戻って磨くくらいきちんとやるようになった。夜も歯を磨いたら何も口にしないと自分で決めているよう。
- 昔は虫歯はなかったが、こども病院に定期的に通っており、厳しく指導されていた。
- 朝と昼は簡単に、夜は消毒までしていねいにやっている。
- 離乳食より先に抗てんかん薬を飲み続けているので、歯を磨くというより歯と歯茎を磨く。口から食べなくなったら舌も磨くようにした。朝昼晩きれいに磨けなくても、歯ブラシを入れて磨くことが大切と言われた。
- 歯磨きは嫌がらなかった。学校で磨くので、朝も磨くようになった。歯は小さい頃からしっかり管理しないと大変だと、保健福祉センターの子育ての話や先輩の話聞いていたので。
- 意識して気をつけていたわけではない。親が食べる物や飲む物を受け継いでいく。ジュースなどはほとんど飲まず、お茶を飲む。

ま ・ と ・ め

- ★ 虫歯の原因は虫歯菌だけでなく、生活環境も影響する。
- ★ おやつあげ方や、歯磨きをしっかり行うことなどの日常生活で注意することが大切です。
- ★ 歯磨きが嫌にならないように早いうちから歯ブラシの感覚に慣らすことや、かかりつけの歯医者さんを見つけ定期的に通うことも重要です。



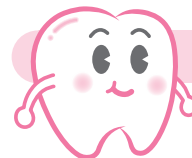
毎日の歯磨きが
たいへん!



歯磨きがたいへん！ どうしたらいいの？

先輩お母さんからのアドバイス：1

- 小さい時期から歯ブラシを慣れさせるためにおしゃぶりがわりにして、1日何回かくわえさせていた。歯が生えてから磨くようにさせた。
- 中学生だが、歯が小さいので子供用で磨いている。
- 最近は親が上に乗かって、遊びながらやれるようにはなった。
- 学校で歯磨き手順のカードを習い、少しやるようになった。家でも歯磨きをする意味が、だいぶわかってきたみたい。
- 頭を足で抑えつけてやっていた。歌が好きなのでミッキーマウスマーチを歌いながら笑顔でやるとできた。何年かやってだんだん慣れ、今は歌なしでも平気になった。
- ゴム製歯ブラシは良かったが、ベビー歯ブラシは少し抵抗があった。
- 保育園で保育士さんにやってもらったらできた。
- 養護学校に入ってから、絶対やらないだろうと先生に言ってあったが、5年生になると給食と歯ブラシをセットにしてマンツーマンで個別に面倒を見てもらえてできるようになった。先生、学校側には感謝している。
- 朝は歯磨きをしないと学校にいけないよ、夜は歯磨きをしないとお風呂に入れないよ、などと条件をつけるとできるようになった。
- 自閉症なので、1回ルールとして作ってしまうと、歯磨きしないと気が済まないようで、ルールとしてうまくいっていた。
- 小さい頃から、歯ブラシを口にくわえる癖があったので特に嫌がらず、上の子を見ていたので抵抗がなかったのかもしれない。
- 何分とかではなく、中を10回、外を10回ずつのようにやっている。



教えてピカタン！：2

仕上げ磨きの苦手なお子さんについて

仕上げ磨きをしようと思っても、嫌がるのを無理やりに、というのは大変ですよ。でも本人も嫌なことをされるのはとても苦痛なことだと思います。ではどうしたらよいでしょう？

まずは何が嫌なのかを見極めることが大切です。

● 痛みがある

むし歯がある・口内炎がある等、痛い部分に触られたくなくて嫌がっているのかもしれませんが。痛みの原因を治してあげる必要があります。

● 感覚過敏

顔や口の中に感覚のアンバランスによって起こる過敏があるのかもしれませんが。触られることが痛いと感じたり強烈に不快だと感じたりする場合があります。そのような方は触られることに慣れるよう、脱感作から始めてください。顔面・口腔周囲・歯肉に10秒程触れる行為を毎日繰り返してみます。

● 途中で嫌になってしまう

ここまで磨けば終わり、という見通しを立ててあげてください。口の中をいくつかのブロックに区切り、1ブロック10カウントずつ数え、いつも同じ順序で磨いていけば、歯磨きのゴールが分かり、磨き終わるまでがんばろうという気持ちになってくるのではないのでしょうか。

長時間口を開けたままでいることも苦痛です。歯磨きの途中で口を閉じてもらいまた磨き始める、という繰り返して行うことが必要な場合もあります。

●仕上げ磨きの方法は?


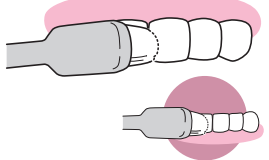
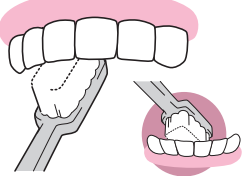
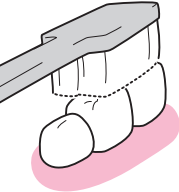

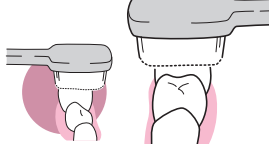
仕上げ磨きの力が強くありませんか? きれいにしようと思うあまりゴシゴシ磨くことによって痛いと感じているかもしれません。歯の汚れは強くこすらなくても落ちますから少し力を抜いてみてください。

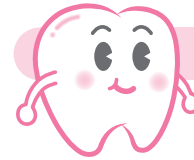
●歯磨きの時間帯は?

もう寝そうだから早く歯磨きしなくっちゃ、と思いながら磨くことは多くないですか? 眠いときは機嫌が悪いものです。毎回不機嫌な状態で歯磨きしては、歯磨き自体が嫌なものとして認識されてしまいます。そのような場合は、寝る前ではなく夕食後すぐの歯磨きをお勧めします。

●仕上げ磨きのポイント

その日の体調や状況によって、うまく仕上げ磨きが出来ないこともあります。そんなときでも、ここだけは意識して磨いて欲しいという場所をお伝えします。

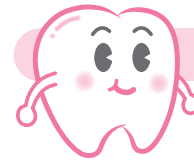
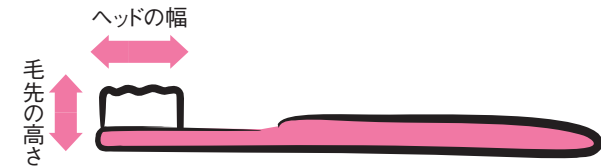
寝かせみがき		
	前歯の表側 唇を指でどかし、歯を見やすくします。 歯ブラシを細かく横に動かし、 毛先で軽くみがくのがコツです。	前歯の裏側 歯ブラシを立てて、 かき出すようにみがきます。
		
奥歯の溝 奥歯の溝は、ゴシゴシみがいても かまいません。	下の奥歯の裏側 舌の裏側(下側)に 歯ブラシを入れてみましょう。 生えかけの奥歯は、乳歯でも永久歯でも 横から1本だけみがきます。	6歳臼歯 生えかけの6歳臼歯をみがく場合は、 口の横から歯ブラシを入れて、 1本だけみがきます。
		



教えてピカタン! :3

歯ブラシはどんなものがいいの?

お子さんのお口の大きさに合わせた歯ブラシがいいでしょう。毛はナイロン製で毛先の短い、弾力のあるものを選びましょう。毛が長いとお子さんはそれだけ大きく口を開けなければなりませんし、お母さんもみがくときに歯が見えにくくなります。ヘッドの幅も、乳歯の大きさがあれば十分です。歯の生えている本数や大きさによっては、1本みがき用の歯ブラシもいいかもしれません。歯ブラシを買う時にお子さんのお口や歯の大きさを思い出してみてください。



教えてピカタン! :4

歯磨き粉はどんなものがいいの?

まず、子ども用を選びましょう。おとな用は味や香りの刺激が強だけでなく、目的により有効成分にも違いがあります。

また、フッ素入りがいいでしょう。フッ素は生えたとの歯に効果が高く、仕上げみがきのときに使用することも有効な方法です。使い始めはお子さんが興味をもったときに使ってみるのも一つの方法です。

お子さんの好きなキャラクターの歯磨き粉でも構いません。使う量も本当に少しで結構です(グリーンピース大)。うがいが上手にできないお子さんでも少量であれば最後にガーゼなどでふき取っていただければ心配ありません。歯磨き粉はあくまでも補助役です。歯ブラシや糸ようじ(デンタルフロス)などでしっかりとプラークを取り除くことが重要です。

ま ・ と ・ め

- ★歯ブラシはお子さんの口や歯の大きさにあった小さめの物を選びましょう。
- ★歯磨き粉は、少しずつ使えばいいですが、無理に使う必要はありません。歯ブラシやフロスで物理的にしっかりプラークを取り除くことが大切です。

仕上げ磨きのポイント

- ★歯磨きの苦手な原因はなにかを調べましょう。
- ★小さい時から、歯ブラシの感覚に慣れさせましょう。
- ★1日1回特に夜寝る前に必ず磨きましょう。
- ★毎日行うことが大切です。
- ★全部磨けなくても奥歯だけでも頑張ってお磨いてください。



脱感作って何ですか？



脱感作って?

発達障害のあるお子さんの中には感覚（触・視・聴・味・臭覚など）の感度にばらつきのある子がいます（特に自閉症のお子さんに多く見られます）。触っているだけでも痛く感じることもあるのです。

このようなお子さんたちは、顔の周りを触られたり、歯磨きをされることが苦手です。歯磨きをされることが苦痛で大暴れになり、ご家族も歯磨きすることをやめてしまう原因になっています。

歯磨きをする前に前もって弱い持続的な刺激を入れて、歯ブラシの刺激が少しでも苦痛にならないようにする方法として「脱感作」があります。

写真でその方法について解説しますが、十分に伝えることができないと思います。詳しい方法については静岡市障害者歯科保健センターで実際にお教えすることができますのでご相談ください。

写真のように頭に遠いところから徐々に顔に刺激を入れていきます。5～10秒ほど手や指を置いて、慢性的で弱い刺激をいれます。顔の周囲をするときは、下顎の横から刺激を入れてください。左右の横を触った後、真ん中に刺激をいれます。

下顎が終わったら頬全体に刺激をいれてください。

そのあとは鼻の下の唇のところに指をおきます。



顔の周りの後に口の中に刺激を入れます。指による刺激を入れますが、入れたところから動かさないでください。歯茎のところに置けば、噛まれることはありませんが、注意してください。順番は、下の左右の奥歯から始め、下の前歯、上の奥歯、そして上の前歯に刺激を入れます。

特に上下の前歯は、嫌がるお子さんが多いので注意してください。

5なら5だけ本人の前で声を出して「1・2・3・4・5」と数えてあげてください。5数え終わったら、刺激は一旦とって、お子さんのがんばりを誉めてあげてください。

指の刺激が終わってから、歯ブラシを図のように表からあて最後に下の奥歯から歯ブラシを入れてみてください。



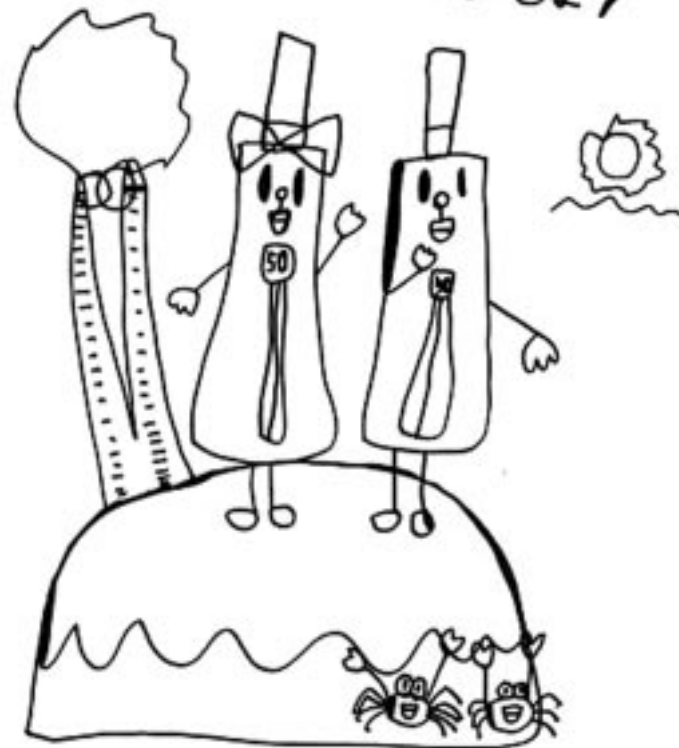


こんな意見もありました!

先輩お母さんからのアドバイス：2

- 必要以上に心配することはないが、自分の子供のことなので真剣に子供のことを見て、症状を敏感に察してあげることが必要。お母さんだけでなく旦那さんも協力してやるのが将来的にも一番大切ではないかと。体だけでなく、心労のことも。
- だめだと思ったことも、何年か経ったらできるようになることもある。まだできないこともたくさんあるが。歯医者さんで口を開けることができるようになったことも大きな成長。全部が一緒にできるわけじゃないから、少しずつでいい。
- 障害があるとどうしても過干渉になってしまいがち。子供もだんだん受け入れなくなるし、男の子の場合は女親の役割も大人になれば終わるので、手は出さず見守る。親としては見守るのもつらいが、それしかないかなと。日々、今日は何もなくて良かったと安心して過ごしている。学校にいる間は十分に目をかけてあげて、今はもう子供の人生を見守るのが人生。子育ては普通の子供と同じようにやればいいと思う。
- 一緒になって交流を持ち大変でもいろんな会に所属し、よくなっていくように活動できたらいいと思う。
- 今は恵まれているのが当たり前の社会になった。それでもまだ不足はたくさんある。ショートステイを緊急に使いたくても使えない時もあるので、秩序を持って分け合って欲しい。
- 今まで、先輩たちが作ってくれた成果がここにある。みんなで声を合わせないと動いてくれないと思うので、現状に文句を言うだけでなく、少しでもどうしたらいいかを一緒に考えて行けたらいいです。

一生自分の歯で食べましょ



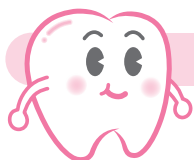
おやつについて



おやつはどうしてましたか？

先輩お母さんからのアドバイス：3

- 時間を決めてあげるときはあげるようにした。帰ってきてからあげて、夕飯もなるべく遅い時間にあげないようにして、集中的にお腹をいっばいにさせた。
- 間食もお菓子やジュースはやめて、お芋をふかしたのものや、おにぎりを作っておけば食べるので、目が欲しいものはなるべく避けて、お腹いっぱいになって夕飯まで持つものをあげた。お腹がすくと暴れるので、間食はさせた。内容を考えて、お腹が一杯になりカロリーが高くないものにした。
- おやつは1回であげるようにしている。
- うちの子は肥満気味で、学校から間食しないと言われてからはお菓子やジュースを置かないようにした。
- 糖分も控えてコーラも麦茶やお茶に変えた。



教えてピカタン！：5

歯によいおやつって？

1 食生活のリズムにより、お口の環境が変化します

右の図は「食事の取り方により酸性になる口の中の状況」（乳幼児の歯と口の健診ガイドより抜粋）です。pH5.5以下になると、歯の成分が溶け出します。砂糖を含む飲食物をダラダラと時間をかけて取り続けると、口の中はなかなか元の状態に戻らず、むし歯になる危険性が増します。

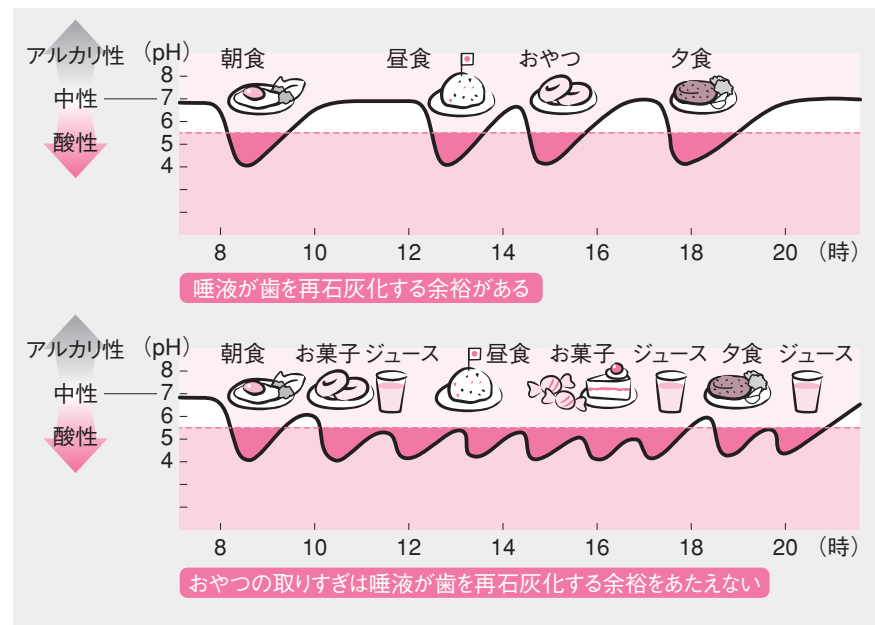
2 むし歯の危険性のかぎを握るのは、この2つ！

① おやつの種類

- おやつ＝お菓子とならないようにしましょう。
- むし歯になりにくい糖を使った食品を利用するのもよいでしょう。
- 飲み物の糖分にも注意！多くの砂糖が含まれているものが多いです。水分補給にはお茶や麦茶、水が一番よいでしょう。

② おやつとの与え方

- 回数を少なくして、食後のデザートや3時のおやつとして時間を決めてみましょう。
- 1回の分量を決めて、小皿やコップに入れて与えましょう。



ま ・ と ・ め

- ★おやつ≠お菓子
砂糖の多く含まれている菓子に注意
- ★ジュースやスポーツ飲料も虫歯の原因になります!
- ★おやつの回数や時間を決めてだらだらあたえない!



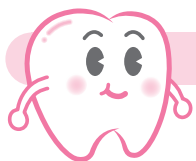
できるといいな!
ブクブク



ブクブクうがいは どうやって練習したの？

先輩お母さんからのアドバイス：4

- ぶくぶくもコップやストローの使い方の時期に練習した。できてもできなくてもとりあえずするようにした。今ではできるようになって2、3回くらいしているよう。
- 初めはお風呂でやった。
- できないと思っているようで、褒めておだててやらせているが、口に入れたらすぐに出す。
- 学校でやっているのが身に付いている。
- 練習は普通の幼稚園だったので、他の子供と一緒にやることで何となくできるようになった。
- 一緒に練習をやった。



教えてピカタン！：6

ブクブク練習のアドバイス

ブクブクうがいは、水を口に含んで→口の中にためて→口の中で移動させて→吐き出す、という動作からなります。どの段階でつまずきがあるのかを知り、それぞれの段階に応じて支援していきます。

● 「含む」段階のつまずき

水を含ませようとしても口から流れ出てしまう場合がこの段階です。後ろ側から顎を支えながら水を含ませます。このとき口が開いている状態だと思われるので、上唇がコップの水面に触れるよう人差し指で押し下げながら上と下の唇が閉じることを覚えてもらいます。

● 「ためる」段階のつまずき

口に含むことやためることが難しいということは口を閉じる動作が苦手であると考えられます。その場合はまず、鼻で呼吸ができるかを確認します。鼻の前にティッシュを近づけて、動きがあれば鼻呼吸できています。鼻で呼吸ができない場合は鼻呼吸の練習からはじめます。この練習は専門家の指示に従って行ってください。

● 「口の中で移動させる」段階のつまずき

ブクブクという動作がうまくいかない場合は、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ください。そし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、という事を繰り返します。

● 「吐き出す」段階のつまずき

うまく吐き出せず飲んでしまう場合は、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。それと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。

口から水が出る感覚を体験したことがない場合は一度経験してみると自分の中で理解できてくるので、お風呂場等で水を口に含んだ後、前かがみになり、指で下唇を押し下げて水が口から外に出るという体験を試してみてもよいかもしれません。

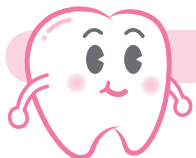
口の機能が発達途中である場合は、うがいをする動きに関連のある、シャボン玉や風船を膨らませたりラップを吹いたりなどの遊びを通して、機能向上に働きかけると良いでしょう。

ま ・ と ・ め

- ★ブクブクが上手にできない原因を探しましょう。
- ★模倣が入るお子さんならいっしょにやってみましょう。
- ★ブクブクが上手にできないお子さんは歯と頬の間に食べカスが多く残る可能性があります。食後の歯ブラシをしっかりとあげてください。特に嚥下に問題のあるお子さんは誤嚥の危険が高くなります。



できるといいな!
歯磨き



教えてピカタン! : 7

本人磨きの育て方

自分での歯磨きを磨き残しなく行うには、磨く順番を示した歯磨き手順カードを使用すると良いでしょう。磨く部位といつまで磨くかが示してあるので、見通しが立ちやすくなっています。

このカードを利用し、模倣ができる場合はカードを見ながら、模倣が難しい場合は磨く部位を指差したり、声かけをしたり、手添えをしたりしながら本人磨きを練習します。



図1. めくり式の歯磨き手順カード

使用するカードはめくり式（図1）や縦並び（図2）等があり、写真でも絵でも、本人が理解しやすいもので作製します。個々に合わせて順序や磨き方を決めたり、道具（歯ブラシや電動歯ブラシ等）を選んだりもします。

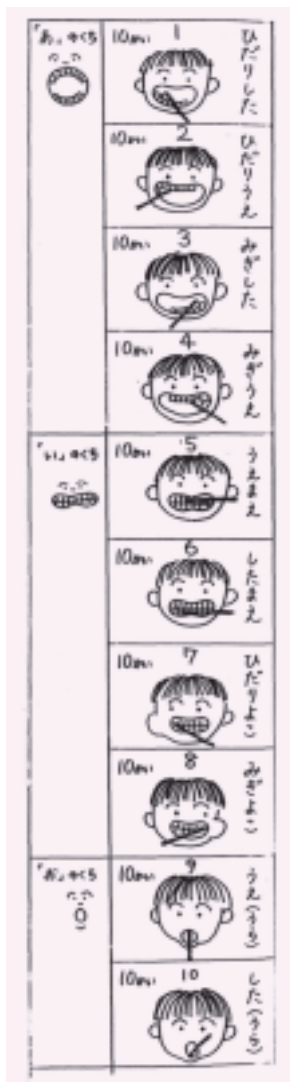
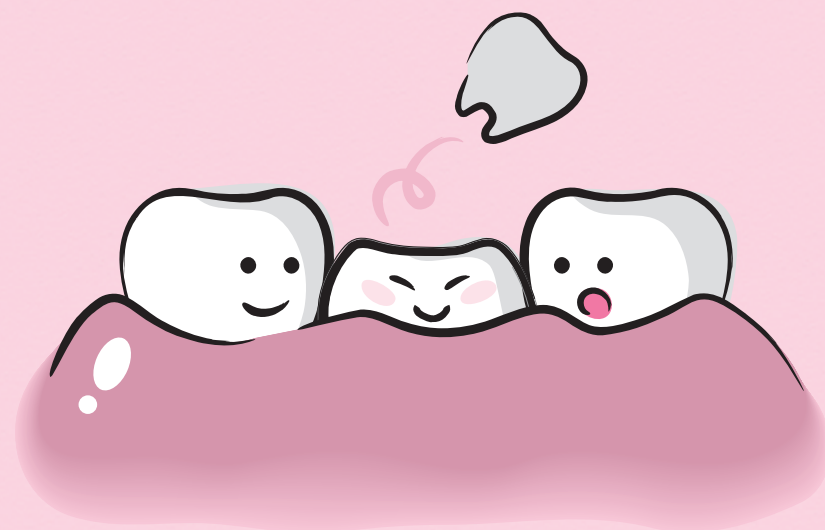


図2. 縦並び式の歯磨き手順カード

乳歯から永久歯へ

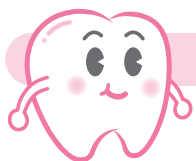




生えかわり(交換期)の時期は どう乗り越えたの?

先輩お母さんからのアドバイス：5

- グラグラするのは痛いと言って、食欲が落ちる。何本かは歯医者で抜いてもらった。



教えてピカタン! : 8

大人の歯が生えてきたら…

歯の交換期に起きること

- 目に見える劇的な変化 (急変)
- 適応できないことが発生する
 - 萌出による歯肉炎、違和感、掻痒感、痛み
 - 乳歯の動揺による歯肉炎、違和感、掻痒感、痛み、咬み合わせの変化
- 一時的な歯列不正、不正咬合による機能低下 (咀嚼、舌突出、口唇閉鎖不全)

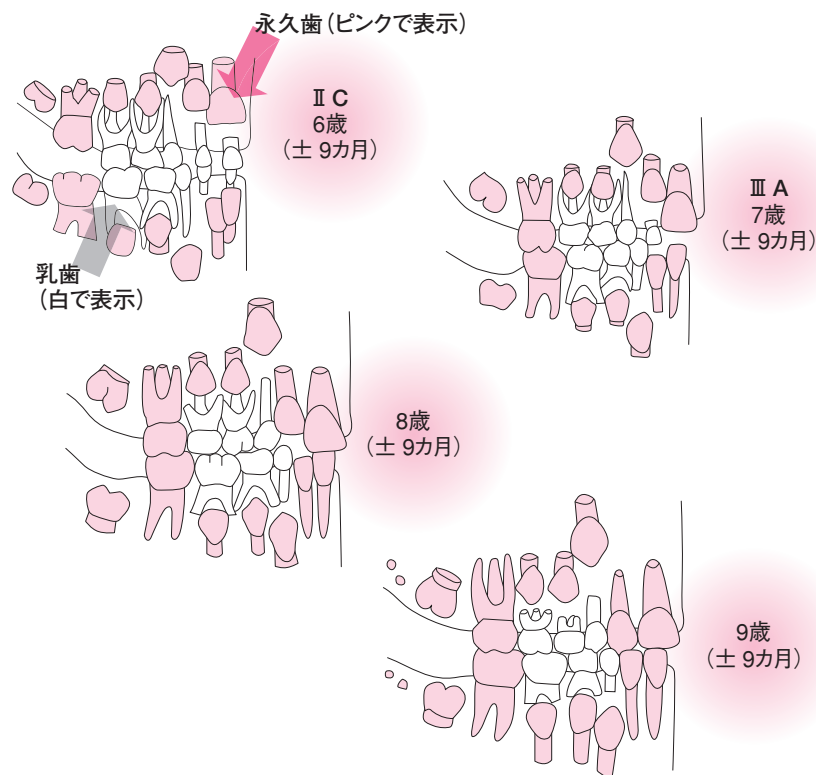


違和感を最小限にすることが重要です

違和感を最小限にするために…

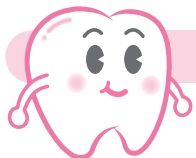
- 急変による異常を最小限に抑えるために、お口の中をより清潔にするよう心がけましょう。特に、歯の周囲はていねいにみがいてください。
- 「気がついたら抜けていた」が理想です。グラグラしている乳歯に歯ブラシの時に負荷をかけてあげるのもよいでしょう。

歯列の発育表 (Schour, Massler)



必ず来る乳歯と永久歯との交換期。自分の身体の成長を感じて、見て、触って経験する出来事は身体他の部分にはないことです。お子さんと一緒に成長を喜びましょう。





教えてピカタン! : 9

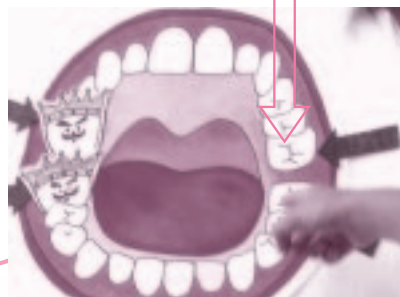
永久歯の王様 6歳臼歯 (第一大臼歯)

6歳臼歯ってどの歯?

⇒乳歯の一番奥隣りに生えてくる歯のことです。

5~7歳ころ生えてきます。

一番奥に生えてくるのでとても磨きにくいのです。



6歳臼歯の特徴

永久歯の中で、

一番大きくて力持ちな歯!

一番長く使用する歯!

一番大切な歯!

でも一番虫歯になりやすい歯!



どんな方法で磨いたらいいでしょうか?

横向きから歯ブラシを入れて、コチョコチョ磨いてみましょう。上下左右で4本あります。



王様の歯、大切にしてくださいね!



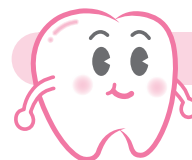
どうしよう 歯医者さんデビュー



歯医者さんをどうやって 見つけましたか？

先輩お母さんからのアドバイス：6

- どの歯医者に行くか普通のお母さんに聞いていた。
- 障害者にだけでなく、皆に公平な先生で、余分なことはしゃべらないし、無理なら今日はここまで、としてくれる。子供も安心していて、遠くても行く価値はある。
- 何件かドクターショッピングのように病院を探した。安心できないと、口は開けない。子供の様子でそういうところを選んだ。
- 歯医者らしくない作りで、遊び場のような、仰々しくない診察台で、喜んで行っていた。終わるとシールをくれ、褒めてもらえるので。怖いという先入観のない歯医者に行けたのが良かった。
- 兄弟で試して。だめだったら他へ。
- 友人に歯科医師がいたので、紹介を受けることができた。
- こども病院の前は家の近くの病院を選んだ。今思うといろいろな自閉症のことを考えて選んであげればよかった。
- 近所の人から聞いた障害者が行けるところ。
- 親が行っている歯医者に行ったら、小児歯科を勧められた。
- 姉の時に小児歯科に通っていたのでそこにした。
- 家族で通っている歯科医院。病気の前から知っているのだから、治療によって障害に影響がないのであれば、ということで受け入れてもらっている。
- あそこの先生は障害児も診てくれるとか、優しいとか、噂を聞いて行った。
- 学校の先輩達が診てもらった話を聞いて。今考えるとすべての面で大変だった。
- 知り合いがああ歯医者はいいいよ、と教えてくれたところにした。
- 最初は電話帳で小児歯科を近所で探した。知り合いの勧めでその後、別の所を探した。障害児を連れていくのは親としてとても勇気があること、ふりしぼって行った。



教えてピカタン！：10

かかりつけの歯医者さん を見つけよう

歯医者にとって泣いているお子さんへの対応はたいへん困難です。お子さんにとってもいきなり治療ということでは、将来心の傷になってしまう場合もあります。お子さんと歯医者さんがお互いに少しずつ慣れるためには時間が必要です。そのためにも虫歯が見つかる前から気軽に相談できるように早めにかかることは大切です。磨き方やおやつなどの相談も気軽にできるよう日頃から定期的に通院することをお勧めします。

歯医者さんはどんなところがよいのでしょうか。全身疾患のあるお子さんは、主治医のいる病院の歯科がいいと思います。病気の種類によっては、歯や口に問題が発生する場合がありますので早めにかかることをお勧めします。

いろいろと情報を仕入れてみてください。

また、静岡市障害者歯科保健センターに相談していただいても結構です。

静岡市障害者歯科登録医制度について

静岡市は静岡歯科医師会と清水庵原郡歯科医師会と協力して「静岡市障害者歯科登録医制度」というものを平成17年から開始しています。

相談窓口として私ども静岡市障害者歯科保健センターに紹介していただけるだけでなく、かかりつけ歯科医として協力して下さる先生方もいらっしゃいます。歯科医院の院内掲示用の登録証が目印です。

発達障害に対する理解を深めるために静岡市障害者歯科保健センターが主催する研修会にも参加してもらっていますので、まずは地域の「登録医」の歯科医院に相談してみてください。

ま ・ と ・ め

- ★近くの歯医者さんがいい
⇒「登録医」や小児歯科医院は？
- ★専門的なところにかかりたい
⇒こども病院や静岡市障害者歯科保健センターは？
- ★口コミや周りのアドバイスも参考に！



親の会 静岡市手をつなぐ育成会	Tel.054-254-5218
静岡市障害者歯科保健センター	Tel.054-249-3147
静岡市発達障害者支援センター	Tel.054-285-1124
葵福祉事務所 障害者支援課	Tel.054-221-1099
駿河福祉事務所 障害者支援課	Tel.054-287-8690
清水福祉事務所 障害者支援課	Tel.054-354-2106 Tel.054-354-2122
静岡市障害者更生相談所	Tel.054-221-1695