

障がい（児）者の方の

# 口腔ケアハンドブック



長 崎 県  
一般社団法人長崎県歯科医師会

はじめに

障がいをお持ちの方は、様々な障がいやその特徴のために、健常者の方よりも口腔ケアが難しかったり、偏った嗜好やこだわりのため、むし歯や歯周病が重症化しやすい傾向にあります。

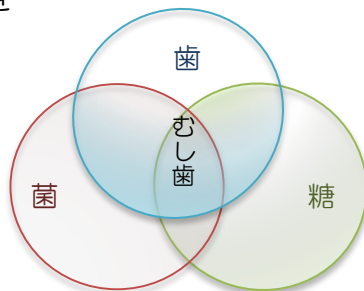
また、いざ歯科受診が必要だ！という時には、治療が困難になり、通院さえもできなくなる…というケースも多くみられます。

現在、むし歯や歯周病を治すお薬や呪文はありません。歯の健康のために、私たちから強くお伝えしたいことは、予防と定期管理です。ご家族や、施設の担当の職員さんだけで抱えこまずに、かかりつけ歯科医院を上手に使う。そして、みんなで助け合い、おいしく食事を楽しみ、健康に暮らしていくことこそが、歯科医療機関からの願いです。

## むし歯とは？

### 、むし歯の材料は3つ

お口の中に住む**むし歯菌**が、食事に含まれる**糖**を分解して酸を作り、この酸が**歯**の表面を溶かしてしまいます。これがむし歯の始まりです。生まれたばかりの赤ちゃんには、まだ歯が生えていません。でも、歯が生えて甘いものを食べられるようになり、むし歯菌が住みつくようになると、むし歯ができる条件がそろいます。むし歯菌は同じお箸で食べ物を与えることなどによって、周りの人からうつるので注意して下さい。



### 気をつけよう！哺乳瓶う蝕

障がいを持って生まれた先天性障がい児は、発育が遅い場合が多く見られます。食事を上手にとれる年齢と歯の萌出時期が上手くかみ合わない場合などに、長い期間哺乳瓶を使ってミルクの摂取を行わなければならなかったり、なかなか哺乳瓶からの卒業ができない等の理由で、前歯を中心とした多数におよぶむし歯(ラガノトカリス)をつくってしまうことがあります。

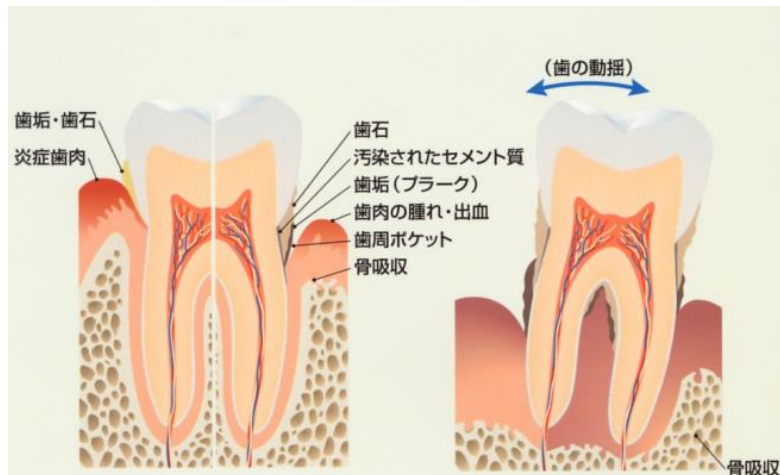
また、体の抵抗力が弱く、発熱時の脱水症状を予防するため、頻繁にスポーツ飲料を飲むことで、同じようなむし歯をつくることがあります。

このような場合には早期に歯科医院へ受診することをおすすめします。

## むし歯を予防するには？

- 、 **歯**
  - ・食後は歯に付着した歯垢(プラーク)や食べかすを歯ブラシや補助道具で清掃する。
  - ・フッ素を毎日使用し、日々再石灰化を行い歯質を強くする。
- 、 **糖**
  - ・間食の回数や質、量に気を付ける。
  - ・砂糖を多く含んでいるおやつは食べる時間を短くする。
  - ・お水代わりにジュースなど、糖分が入っているものを飲ませない。
- 、 **菌**
  - ・家族全員でむし歯や歯周病を治して、お口の中の菌の数を減らす。
  - ・キシリトールは一部のむし歯菌(ミュータス菌)を弱らせる働きがある。積極的にキシリトール入りの製品を摂取する。  
※一部の方には、キシリトール製品をとりすぎたり、体に合わない場合に控えたり、中止したりするよう気を付けてください。
- 、 **時間**
  - ・だらだら食いはお口の中の pH が酸性に傾き続け、歯の質を弱くしたり、プラーク(歯垢)の形成を促進してしまう。  
食事や間食の回数がむやみに多くならないようにする。

歯周病は、歯垢(プラーク)中の歯周病細菌が原因となり、歯ぐきや骨など歯を支えている歯周組織に炎症が起きて、破壊される病気です。口腔内環境、生活習慣、全身的な病気などの要素が歯周病の進行のリスクとなります。



歯肉炎 → 歯周炎 → 重度の歯周炎



健康な歯周組織



歯周病に罹患している歯周組織

- 〆 **歯をきれいにする** … **軟らかい汚れ**

  - ・歯垢(プラーク)や食べかすを適切な道具を用いて、丁寧に清掃する。

**硬い汚れ**

  - ・歯石など、歯に長期間石灰化して付着した汚れは、歯科医院で除去してもらう。
  
- 〆 **全身状態の管理** … 糖尿病や心臓病、または服用薬の内容や喫煙の有無により、歯周病は大きく左右される事がある。歯科医院にて相談されることが必要です。
  
- 〆 **定期管理を行う** … かかりつけ歯科医院を持ち、定期的に検査や専門的な口腔ケアを受けることが重要です。
  
- 〆 **食生活** … 糖分を多く含んだ食品や軟らかく調理した食事は歯につきやすい食品です。硬い物や自浄性のある野菜や果物も多くとりバランスのとれた食生活をお勧めします。

## \* 歯磨きが上手くできないのは何故？

### ▷ 知的能力障害

// A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z

- 口腔衛生状態は知的能力障害の程度で異なる。
- 口腔衛生観念が薄いため、むし歯や歯周病が重症化しやすい傾向がある。

### ▷ ダウン症候群

// A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z

- 歯周病は免疫力の低下などの理由により早期に重症化する傾向がある。
- 歯の内側は、舌が大きくまた、舌を出す癖があり、磨きにくいことがある。
- お口を閉じることが上手くできずに、口唇の乾燥・亀裂がみられることがある。

### ▷ 自閉スペクトラム症

// A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z

- 自閉スペクトラム症に特有の口腔内の特徴はない。
- 自閉スペクトラム症特有のこだわりにより、甘い物に固執し、むし歯が多発することもある。
- 自傷行為により、歯ぐきが下がり歯の根が露出してしまう場合がある。
- こだわりの行動により、同じ部分だけを磨く癖で歯ぐきや歯に傷をつけることがある。

様々な疾患による障がいのため、それぞれ特有の口腔内の特徴があり、それらが本人磨きや仕上げ磨きの邪魔をする傾向があります。障がい者の方はただ単に歯磨きが上手くいかないだけでなく、それぞれに理由があるのです…。

### ▷ 脳性麻痺

// A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z

- 反射的に咬む行動や不随運動により、歯磨きが上手にできないことがある。
- 歯科的管理がなされていない場合には、むし歯や歯周炎が多くみられることもある。
- 歯列や咬み合わせの異常、また誤ったスプーンの使用による前歯の摩耗が見られることがある。
- 転倒などにより、歯の破折や脱臼をおこすことがある。

### ▷ てんかん

// A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z

- 転倒によって歯の破折や、口唇や歯ぐき・舌の裂傷がみられることがある。
- 抗てんかん薬の副作用のため、歯肉の増殖(腫れ)がみられる。

### ▷ 精神障害

// A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z

- 長期に渡って多種多様な薬を服用されている方が多く、それらの薬物の副作用として、唾液の分泌が不足し、口腔乾燥症がみられる。
- ブラッシングなど身体保清の面でも、セルフケアが十分に行えなくなり、歯垢(プラーク)や歯石が多量に付着し、むし歯や歯周病が発生しやすく、かつ重症化することが多い。



# 効果的なブラッシング方法

障がいを持たれている方は、上手く歯ブラシを持てなかったり、歯磨き行為はできていても、汚れを取るための歯磨きに至らないことがあります。きちんと習慣化された歯磨きは上手に褒めて、足りない部分は周りの支援が必要です。かかりつけ歯科医と相談し、本人・支援者・専門家での指導とケアを複合させて予防することをお勧めします。



## 歯みがきのポイント

① 毎食後歯磨きをしましょう

④ 歯磨きの前に水でよくすすいで食べかすをとりましょう

② 磨く順番を決めて、磨き残しがないようにしましょう

⑤ 歯ブラシは歯の特徴に合った、持ちやすいものを選びましょう

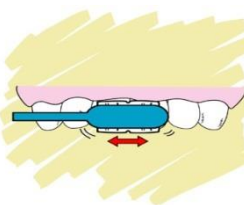
③ 力を入れずに磨きましょう

⑥ 本人磨きのレベルに合わせた仕上げ磨きを行いましょう

口腔ケアには、歯ブラシによるブラッシングの他にもフロス(糸ようじ)や歯間ブラシなどの補助道具があります。その方のお口に合った、清掃方法や道具を歯科衛生士さんに教えてもらいましょう



前歯

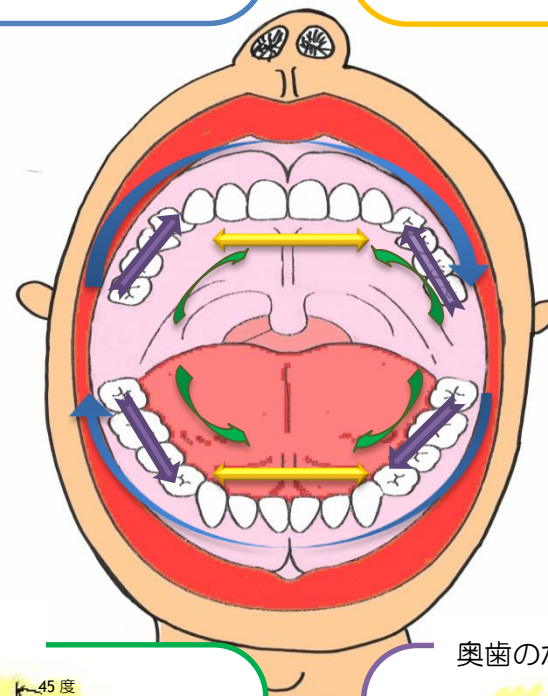


歯面に毛先を直角にあてて、小さく往復します。

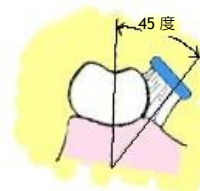
前歯の裏側



歯ブラシを縦にして歯面にあて、小さく往復します

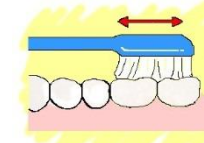


奥歯の内側



歯面に毛先を直角か、ななめにあてて、小さく往復します。

奥歯のかみ合わせ



歯面をかみ合わせに毛先を直角にあてて、小さい溝に入るよう小さく往復させます。

## 誤嚥性肺炎について

口腔内の細菌が誤って気道を通って肺に入り、息が苦しい・熱が出るなどといった症状が現れることがあり、ひどい場合には、肺炎を起こす場合もあります。これを誤嚥性肺炎といいます。これは、毎日の歯みがき(口腔ケア)で予防ができます。

食事中によくむせる…などの症状がある方は、一度歯科医院でご相談をしてみてもはいかがでしょうか？



## かかりつけ歯科医院での定期管理って必要？

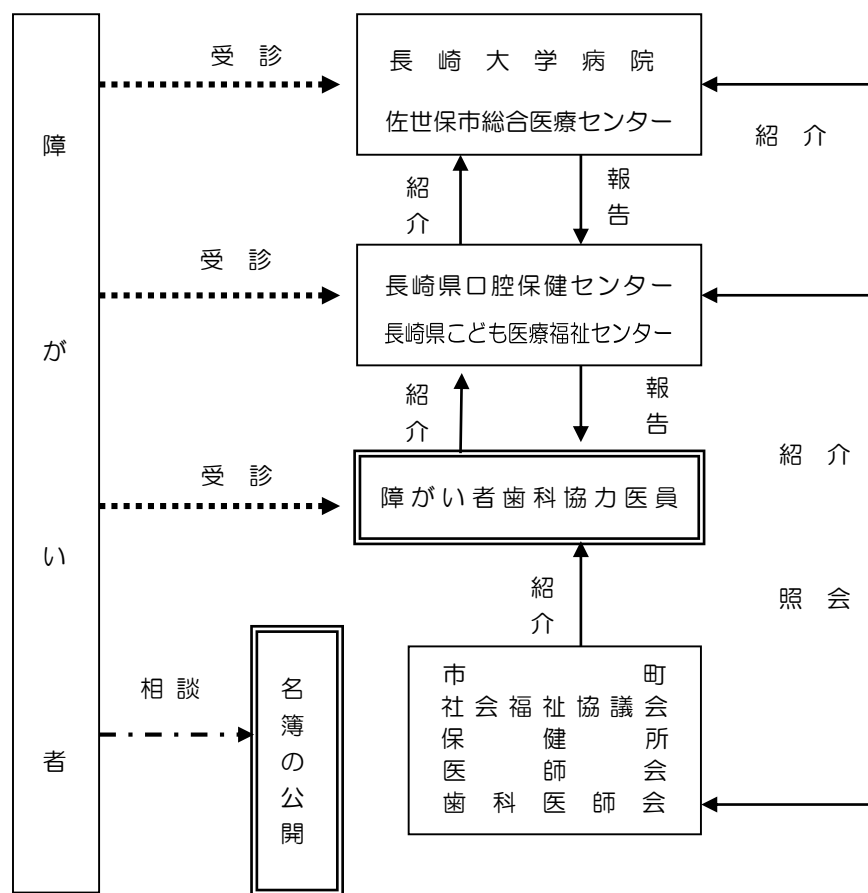
「本人が痛いと言わないから…」とか、「学校の検診でむし歯がなかったから」という理由で、歯科の受診が遠のくケースがよくあります。でも、久しぶりに受診してみると、思っていた以上にむし歯の本数があったり、歯ぐきがはれていたり…という方が多くみられます。ましてや、たまに行くと、時間がかかる治療になるため、本人はますます行きたくなくなり、歯科受診そのものが嫌いになるということもあります。歯科治療から始まる受診よりも、何も問題がない頃からの歯科受診は、歯科に対する恐怖心が少なく行える場合があります。そして是非、治療を終えて健康な状態になっても、定期管理のために継続して受診することをおすすめします。

また、「まだうちは、それどころではない…」という方も、いらっしゃると思います。今は無理でも、少し余裕がでてきたら、かかりつけ歯科医院を見つけ、受診してみてもはいかがでしょうか？

長崎県は、障がい者歯科協力医制度というものを設けています。近隣の歯科医院や、障がい者歯科協力医院で無理な時は、バックアップできる体制を整えていますので、そのような場合には是非ご利用下さい。

※詳細は裏面へ

# 長崎県障がい者歯科協力医システム



## 障がい者歯科専門機関連絡先

長崎県口腔保健センター（長崎市） TEL 095-(848)-5970  
※（障がい者歯科巡回診療を含む）

長崎大学病院特殊歯科総合治療部（長崎市） TEL 095-(819)-7717

佐世保市総合医療センター歯科（佐世保市） TEL 0956-(24)-1515

長崎県こども医療福祉センター歯科（諫早市） TEL 0957-(22)-1300

### 参考資料

- 「ここまでわかってきた 歯周病と全身の関わり」

社団法人日本歯科医師会 2004年10月発行

- 「歯科衛生士のための障害者歯科第3版」

監修 緒方克也 医歯薬出版株式会社 2006年10月発行