

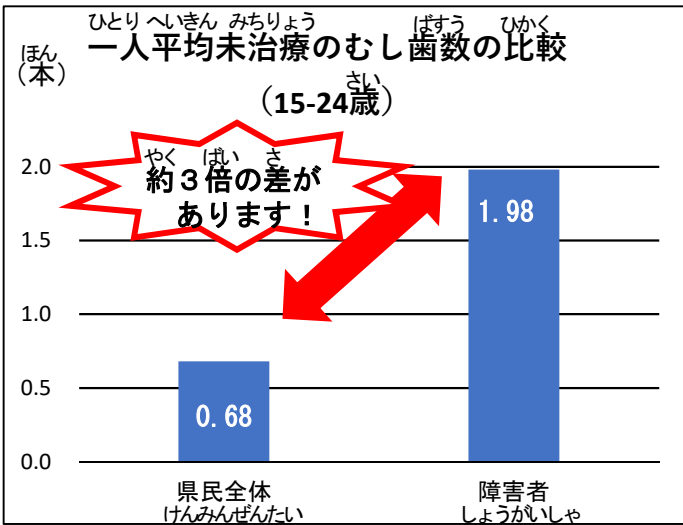
かんが

くち

考えてみませんか。お口のケアについて ～障がいのある方とその支援者の方へ～

むし歯予防のポイント

- ① 食後に歯みがきをする
- ② 砂糖などが多く含まれる甘いものを食べる量をへらす
- ③ フッ化物を利用して歯の質を強くする



出典：小規模障害者施設の調査 (H19 新潟市)

むし歯にならないためには…

歯みがき①

歯ブラシは月に1回交換しましょう！

<準備するもの>



歯ブラシ

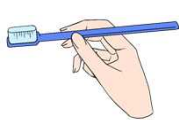
：使いやすいもので結構です。

※支援者の方は仕上げみがき用に、別に1本準備してください。特に仕上げ用はヘッドが小さいもののがいいです。

歯みがき剤

：ブクブクうがいが上手にできる方は、フッ化物入りのものを使いましょう。うがいのできない方は、ジェル状や泡状のフッ化物入り歯みがき剤が使用できます。

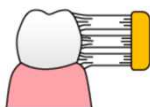
<歯ブラシの握り方>



えんぴつ持ち（ペングリップ）で、指3本で軽く持ってください。

<歯ブラシのあて方①>

外側のあて方



歯と歯ぐきの境い目のあて方



内側のあて方



歯と歯ぐきの境い目に歯ブラシの毛をあてます。力の入れすぎに注意！
細かく横に動かしてみがくとキレイになります。

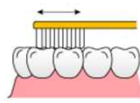
は 歯みがき②

は かた <歯ブラシのあて方②>

ば うちがわ
まえ歯の内側



ば あ
おく歯のかみ合わせ



ば うちがわ
おく歯の内側



ば ば は けさき つか
まえ歯やおく歯は歯ブラシを立てたり、毛先を使ってみがきます。

のこ おお <みがき残しの多いところ>



は は あいだ
歯と歯の間



は は あいだ
歯と歯ぐきの間



は
おく歯のみぞ など…

うがい

くち なか せいけつ <ブクブクうがいは、お口の中を清潔にするほか、お口の機能を高めることにもつながります。うがいのできない方は無理をする必要はありません。>

かぶつ つか フッ化物を使う

まいにち は かわ かぶつ つか ば よぼう
毎日の歯みがきに加え、フッ化物を使うとむし歯予防になります。



かぶつ とふ <フッ化物塗布>

しか いし しか えいせいし かぶつ は とふ ほうほう ねん かい
歯科医師や歯科衛生士がフッ化物を歯に塗布する方法です。年3～4回すると効果的です。歯科医院で定期健診を受けましょう。

かぶつ い は さい <フッ化物入り歯みがき剤>

かぶつ い は さい えら かぶつ のうど しか いし そう
フッ化物入り歯みがき剤を選びましょう（フッ化物の濃度は歯科医師に相談）。歯みがき後のうがいは、少量の水で1～2回程度にしましょう。

し あ 仕上げみがき

しせい たいせつ 姿勢が大切です！

は とき しせい あんてい は うち
歯みがきの時の姿勢が安定しないとうまくみがけず、歯ブラシでお口の中を傷つけてしまうこともあります。

<ポイント>

- ★ 頭を固定できる安定した姿勢で
→例：座った姿勢、寝かせた姿勢
- ★ 緊張が出にくい姿勢で
- ★ 急な動きに対応できるように
- ★ 口の中がよく見えるように
→ライトを使うのもいいです。



支援者向け Q&A

Q は ^{いや} ^{くち} ^{ひら}
歯みがきを嫌がって口を開きません。

A まずは、歯の外側から磨きましょう。歯みがきに慣れてくると開けてくれやすくなります。

Q ^{かびん}
過敏があります。

A ^{ほほ} 頬のマッサージをしてから、^は 歯をみがきましょう。

^{ほほ} 頬を両手の手のひらで包み込むようにしてあてて、
ゆっくり大きく、くるくると回してください。下くちびるをつまんで、
3秒ほどでパッと離します。上くちびるも同様にします。



Q ^{ふあん} ^{きょうふしん}
不安や恐怖心があります。

A ^{いや} ^{りゆう} ^{いた} ^{はあく} ^{たいしょ} ^{きょうふしん} ^{つよ} ^{ばあい} ^{こえが}
嫌がる理由（痛みなど）を把握し対処します。恐怖心が強い場合は声掛けをしながら1か所だけ場所をきめて、徐々に慣れていってください。

Q ^は ^か
ガチガチと歯ブラシを噛んでしまいます。

A ^は ^{うちがわ} ^あ ^{ぶぶん} ^わ
歯の内側やかみ合わせの部分は、割りばしにガーゼをまいたものなどの補助具を使ってみがきます。ぐらぐらする歯に注意しましょう。

Q ^{くち} ^{なか} ^{かんそう}
口の中やくちびるが乾燥しています。

A ^{いや} ^{げんいん} ^{こうくう} ^{ほしつ} ^{ざい} ^{じょう} ^{えき}
嫌がる原因にもなるため、リップクリームや口腔保湿剤（ジェル状・液体状）を使い乾燥を防ぎましょう。（ドラッグストア等で買えます。）

Q ^は ^{とき} ^{しゅっけつ} ^{こわ}
歯みがきの時に出血して、怖くてみがけません。

A ^は ^{けさき} ^は
みがかないと更に悪化することがあります。歯ブラシの毛先を歯と歯ぐきの境い目に当て、細かく動かし丁寧にみがきましょう。だんだんと出血が少なくなります。



お口の困りごとがある時は、
歯科医師、歯科衛生士に相談しましょう！

しょう かが たいおう いりょう きかん 障がいのある方に対応してくれる医療機関

しせつめい 施設名	じゅうしょ 住所	でんわ ばんごう 電話番号
しか いしもと歯科	りょうつみなと 両津湊178	0259-23-2533
しまだ しか いん 嶋田歯科医院	りょうつえびす 両津夷197-1	0259-23-5400
たなか しか いん 田中歯科医院	りょうつみなと 両津湊279	0259-27-2416
しか まもる歯科	あいやわ はねだまち ばんち 相川羽田町58番地	0259-74-2134
さわた しか 佐和田歯科クリニック	ひがしおおどおり ばんち 東大通1284番地	0259-57-2088
ほんま しか いん 本間歯科医院	かわはらだ ほんまち 河原田本町196	0259-51-0555
しか いん ミドリ歯科医院	かわはらだ すわまち 河原田諏訪町80-4 にいがた こうつう さわた 新潟交通佐和田ビル2F	0259-52-3134
やまなか しか いん 山中歯科医院	かわはらだ ほんまち 河原田本町259	0259-52-2232
しか いん こだま歯科医院	ちぐさ へい 千種丙207-8	0259-63-4501
さど そうごう びょういん しか 佐渡総合病院 歯科	ちぐさ 千種161	0259-63-3121
すみだ しか いん 隅田歯科医院	いずみこう 泉甲661-1	0259-63-3220
しか いん しろの歯科医院	にいぼ 新穂92	0259-22-2126
かねこ しか いん 金子歯科医院	はたの 畑野442-2	0259-66-3119
ほんだ しか いん 本田歯科医院	まの しんまち 真野新町444	0259-55-2159
おぎ しか 小木歯科クリニック	おぎまち ばんち 小木町1974番地	0259-86-2898
しか ふじい歯科	おぎまち 小木町2120-2	0259-86-2717
さかい しか いん 酒井歯科医院	はもちほんごう 羽茂本郷406-1	0259-88-2929



じゅしん きぼう とき
受診を希望する時は、
じぜん でんわ そうだん
事前に電話をして相談しましょう。