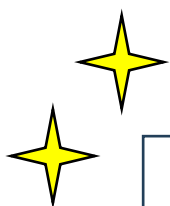


歯みがき 絵カード 活用の手引



徳島県東部保健福祉局〈徳島保健所〉

目的

この手引きは、施設職員が歯科保健指導や口腔ケアの指導方法を習得し、実施することで施設利用児の正しいセルフケアの定着と習慣化を目的とする

目次

1. 絵カードの特徴と留意点・・・・・・・・・・ p3
 - (1)絵カードの特徴
 - (2)絵カード活用にあたっての留意点
2. 歯磨き絵カード活用の方法・・・・・・・・・・ p4~6
 - (1)歯磨きをする場所、時間の工夫・・・・・・・・・・ p4
 - (2)支援方法・・・・・・・・・・ p4
 - (3)歯磨きの方法、回数の伝え方・・・・・・・・・・ p4
 - (4)手順・・・・・・・・・・ p5~6
3. ぶくぶくうがい絵カードの活用方法・・ p7
 - (1)支援方法
 - (2)ぶくぶくうがいの方法、回数の伝え方
4. うがいのできない子には・・・・・・・・・・ p8
5. 上達のためのポイント・・・・・・・・・・ p8
6. 赤染方法・・・・・・・・・・ p9
7. 歯みがき・・・・・・・・・・ p9
8. 仕上げみがきのポイント・・・・・・・・・・ p10

1. 絵カードの特徴と留意点

(1)絵カードの特徴

- ・ 日めくりカレンダー形式にすることで、見通しをつける
- ・ 歯磨きをしてほしい順番を3パターンに分け、負担にならない回数から実施できる
- ・ 自分のペースで「やればできる」という達成感を持ち、次のステップにつなげる
- ・ 1枚ものは、洗面台に貼って見通しをつける

(2)絵カード活用にあたっての留意点

- ・ 継続的に用いることができるようにするために・・・
- ・ 施設でのプログラムの1つとして施設職員が主体となり指導を実施する
- ・ 絵カードをいつでも取り出せる場所や目につく所におき、施設利用児が歯磨きを自発的に行えるように促す



2. 歯みがき絵カードの活用方法

(1) 歯磨きをする場所、時間の工夫

①おもちゃなどの刺激のない一定の場所で歯磨きをする

- ・水を出しっぱなしにするなど、歯磨きに集中できない場合は洗面台から距離をとったり座って磨くなどの集中できる環境を作る

②歯みがきの時間の伝え方

- ・1日の日課の中で、いつも同じ時間帯に歯磨きをする習慣をつける
- ・歯ブラシを見せたり、絵カードや写真で伝える

(2) 支援方法

①歯みがきの順番（絵カードの順番）は、毎日同じ順番にする

②どれだけの部位をみがけば終わりかを伝える

③声掛けは「短く」「肯定文で」「簡潔に」

④支援すればできる項目は「手を添える」「みがく場所を指差しする」「声かけをする」など状況に合わせて支援し、自立を目指す

(3) 歯みがきの方法、回数の伝え方

①絵と指差しでみがく場所を示す

②回数の伝え方

- ・利用児の負担にならない回数から始める（徐々に増やしていく）
- ・文字や数字で伝える

（例）



5回

(4)手順

1. 歯みがきをします

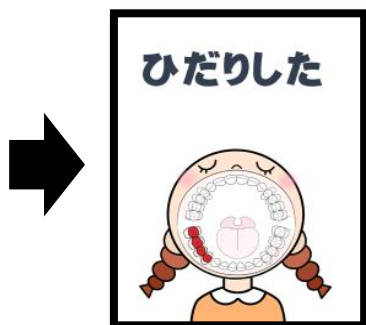
歯みがきをしてほしい順番

- ①奥歯のかみ合わせ
- ②歯の外側（頬側）
- ③歯の内側（舌側）

🌸 慣れるまでは、先生も一緒に歯みがきをしてください 🌸
お手本があるとスムーズです。

2. ①から⑥の順番で、歯のかみ合わせの部分からみがきます (5回ずつ)

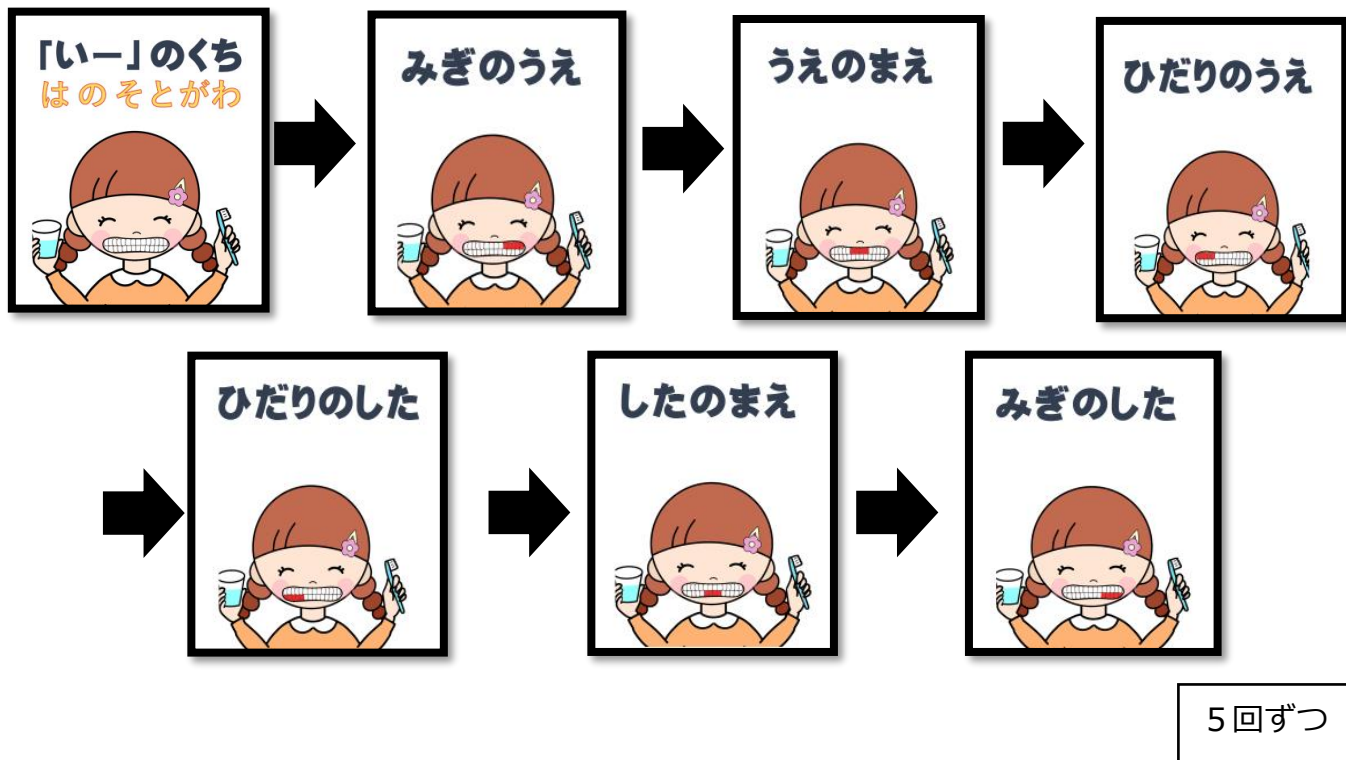
- ・「口を大きくあけて『あー』の口でみがいてね」と声かけをする
- ・「1, 2, 3, 4, 5」と数を数えながら、歯ブラシの当たっている場所を確認する



5回ずつ

3. 次に①から⑥の順番で、歯の外側をみがきます

- ・「口をとして『いー』の口でみがいてね」と声かけをする
- ・前歯は、歯ブラシを立ててみがくと汚れが取りやすい



4. 次に①から⑥の順番で、歯の内側をみがきます

- ・「口を大きくあけて『あー』の口でみがいてね」と声かけをする
- ・奥歯の舌側の歯と歯肉の境目は汚れがつきやすいのでしっかり磨く

これは子供さんの余力があれば実施してください



5. 最後にうがいをします

- ・歯みがきの時は「ぶくぶくうがい」
- ・頬をしっかりと動かして、汚れを取り除く
- ・1回水を含んだら10回ずつ

①両頬 10回 → ②左右交互 10回

初めは①だけでも大丈夫なので、できる範囲で徐々に増やしていく



3. ぶくぶくうがい絵カードの活用方法

1. 支援の方法

- (1)うがいの順番（絵カードの順番）は、毎日同じ順番にする
- (2)何回すれば終わりを伝える
- (3)支援すればできる項目は「模倣する」「頬を指さしする」「声かけをする」など状況に合わせて支援し、自立を目指す
- (4)うがいのできない子にはエアーうがいの練習や、コップから水を口に含んで出す練習から始めて達成感を共有する

2. ぶくぶくうがいの方法、回数の伝え方

- (1)絵と指差しでうがいする場所を示す
- (2)回数の伝え方
 - ・児童の負担にならない回数から伝える
 - ・初めは①だけでも大丈夫なので、できる範囲で徐々に増やしていく

(例) ①両頬 10回 (×2セット)

①両頬 10回 → ②左右交互 10回

①両頬 10回 → ②左頬 10回 → ③両頬 10回



10回



慣れるまでは職員さんも一緒にぶくぶくうがいをしてください

お手本があるとスムーズにすすみます

4. うがいのできない子には

(1)口に水をためる練習

- ・最初はほんの少しの量の水を口に含む
「3つ数えるまで飲み込まないでね」と声をかけ、口に含ませたら3秒我慢させる
できるようになったら、5秒、7秒と時間を伸ばしていく
- ・どっちが長く口の中にためていられるか競争したり、ゲーム感覚でするとやる気アップ

(2)水を吐き出す練習

- ・水を口に含んだら下を向かせて、「『ぺっ』と言って」と吐き出す練習をする
- ・お手本を見せながら、繰り返しやることがポイント！

(3)エアーうがい

- ①口の中に空気を入れて頬を膨らます・・・・・・・・・・フグのまね
 - ②次にそのまま口をとがらせる（唇は閉じたまま）・・・・・・・・タコのまね
- ⇒①フグと②タコのまねを交互にすると、ぶくぶくうがいの感覚が身につく

🌸 慣れるまでは、先生も一緒にぶくぶくうがいをしてください 🌸
お手本があるとスムーズです。

5. 上達のためのポイント

1 お手本をみせる

2 ほめる

3 否定しない

6. 赤染方法

(1)準備物

・ 歯垢染色液、歯ブラシ、コップ、ワセリン（リップクリーム）、鏡、エプロン（タオル）

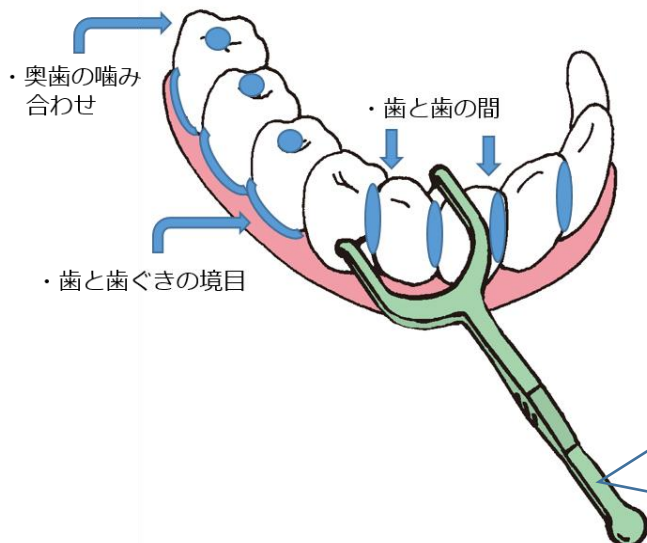
- ①エプロンをする（服が汚れないため）
- ②ワセリンを唇に塗る（赤染がつきにくくするため）
- ③赤染を歯の全面に塗る
- ④軽く1～2回うがいする
- ⑤鏡を見てみがく

ケガの原因となるので、歯ブラシを持ったまま・口に入れたまま歩き回らないようにしましょう！

7. 歯みがき

- (1)鉛筆を持つように軽く持ちます（ペングリップ）
- (2)歯ブラシの毛先をきちんと当ててみがく
- (3)歯ブラシを歯に1本ずつ当てて、小刻みに動かす
- (4)歯と歯の間、歯ぐきの境目（ポケット）に毛先を当て、細かく振動させる

汚れやすい部位



歯ブラシは1か月に1本交換する！
毛先が開くと交換時期です！

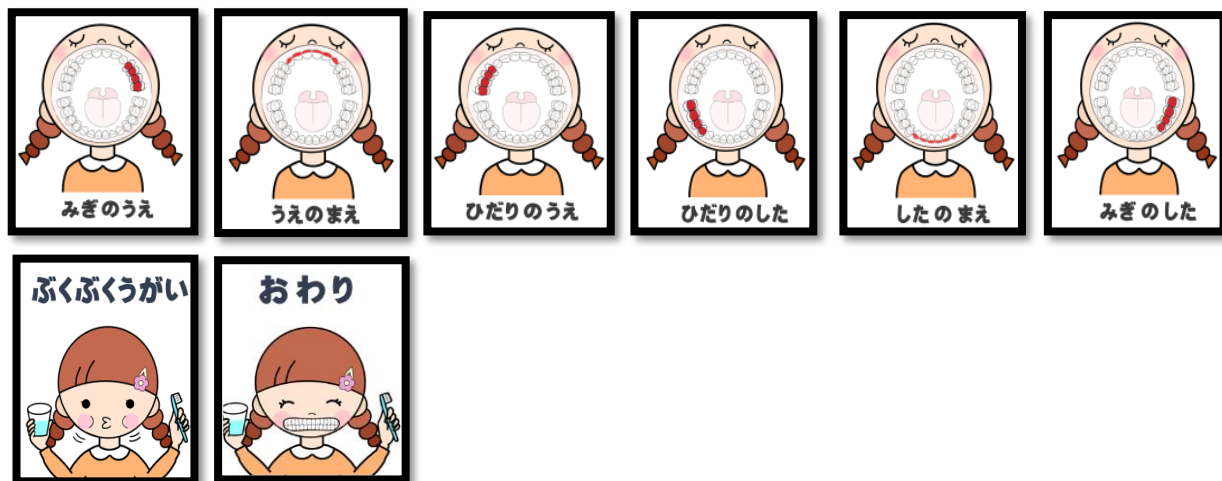
歯間ブラシ・フロス等の
補助グッズも用いた口腔清掃は、
1日1回できたらいいですね！

8. 仕上げみがきのポイント

(1)みがく順番を決める

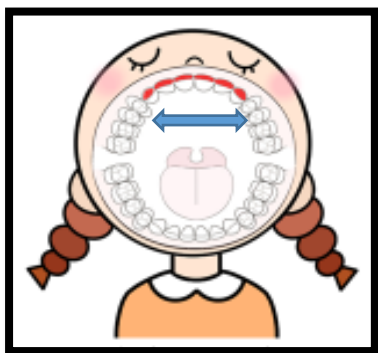


バタバタしていたらどこを磨いてたか
忘れちゃいますよね



(2)むし歯になりやすい場所に注意する

①つばが届きにくい上の前歯



寝かせ磨きもポイント！
歯科ではチェアーで、寝かせて
診療するので違和感が少なくなる

②磨きにくい奥歯

③歯と歯のあいだ

