

# 歯みがき サポートシート

毎日の歯みがきを  
できることから 無理なく 楽しく  
そして 一人ひとりの ステップアップを目指して  
PLAN・DO・SEE さあ スタート!

## 目次

毎日の歯みがきからたくさんのいいことが!	P.1
歯みがきサポートシート活用にあたって	P.2
歯みがきサポートシート	P.4
歯みがきサポートシートの使い方	P.5
〈解説〉 接し方 6～1	P.6
スモールステップ	P.11
10カウント	P.12
歯みがきを嫌がる場合	P.13
上手な仕上げみがきの方法	P.14
ホールディング	P.15



---

障害者福祉施設関係者の皆様へ  
障害者歯科保健医療対策マニュアル  
～障害者のための8020生活実践プログラム～

## 1 基礎編・2実践編の作成に当たって

多摩地域の東京都保健所では、「東京都歯科保健対策推進協議会報告書(平成8年5月)」を受けて、平成9年度から障害者歯科保健推進事業を進めてきました。

この事業は障害者のみならず、介護者や福祉施設職員など関係者全体の歯科保健意識の向上を目的としたもので、保健所が中心となって障害者施設利用者の歯科健診や歯科保健指導等を実施してきました。

事業を推進した結果、施設関係者の皆様の歯科保健に対する理解が高まり、利用者の方々の口の中の状態は少しずつ改善し、かかりつけ歯科医をもつ人も多くなりました。

その一方で、「歯みがきを嫌がる人に、どう対応したらいいか?」「歯みがきをする人は多くなったが、自分だけではきれいにみがけていないようだ。」など、日常、食後の歯みがきの場面でどのような支援をしたらいいのかわからない、という施設職員の方からの声も少なくありません。

そこで、障害のある方々の歯と口の健康を守るために、日常生活で実践できるプログラムの開発を目的として、平成14年度から多摩立川保健所が「課題別地域保健医療推進プラン:障害者8020生活実践事業」に着手しました。

そして平成16年度には、障害者にかかる歯と口の健康づくりを多摩地域全体に普及することを目指して、都の7保健所の歯科担当者が、多摩立川保健所での成果を生かしながら、この事業に総合的に取り組むことになりました。

このような経過を経てこの度、保健所で行ってきた障害者歯科保健推進事業のこれまでのまとめとして「1基礎編:歯みがきサポートシート」及び「2実践編:いい歯イキイキ実践レポート」を作成いたしました。

各施設におかれましては、それぞれの場面でご協力いただきましたことに深く感謝申し上げますとともに、これらの資料を活用いただき、日ごろの歯みがき支援や家庭との連携に役立て、障害者の歯科保健サービスの一層の充実を図っていただけましたら幸いです。

東京都保健所では、「健康日本21」の理念に基づき、今後とも障害のある方々の歯と口の健康づくりのために、本資料等を活用しながら、各施設や地域における様々な活動を支援してまいります。

なお、資料についてのご意見、ご感想、ご質問などを、下記保健所の歯科担当者まで、是非お寄せくださいますようお願いいたします。

平成17年3月

東京都西多摩保健所  
東京都八王子保健所  
東京都南多摩保健所  
東京都町田保健所

東京都多摩立川保健所  
東京都多摩府中保健所  
東京都多摩小平保健所

---

# 毎日の歯みがきから たくさんのいいことが!

## 1 おいしくなります 3度の食事

口の中がきれいになると、味覚や嗅覚が鋭敏になり、薄味のおいしさや、食品の微妙な香りがわかるようになります。

## 2 発達します 口の機能

歯みがきによる歯肉や口の粘膜への適度な刺激により、口の過敏が少なくなり、かむこと、飲み込むこと、発音すること、話すことなど、口の機能の発達が促されてきます。

## 3 発達します 手指の機能

歯ブラシを、握る、歯に当てる、動かすなど、毎日の練習は、腕、手首、手の平、指先の力や動きを引き出すことにつながります。

## 4 予防できます 口臭 歯周病 むし歯

プラーク(歯垢)は、細菌のかたまりです。口の中に残った食べかすは、細菌の餌になっています。歯みがきは、食べかすやプラークを落とし、細菌の増殖を防ぎ、口臭や口の中の病気を予防するのに、もっとも大事な方法です。

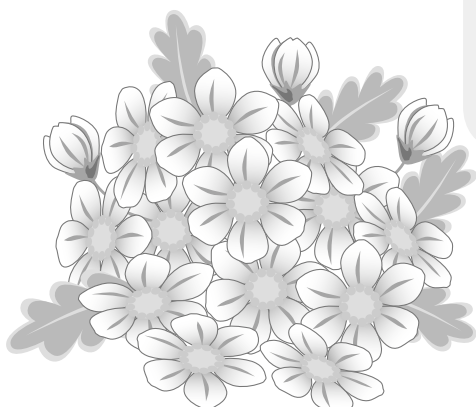
## 5 整ってきます 生活リズム

食べたらず歯みがき、という習慣から、生活リズムが生まれてきます。おやつを食べ方にもけじめが付いてきます。

## 6 楽しめます 人とのふれあい

歯や口の汚れは、口臭の原因になりがちです。歯みがきで、すっきりさわやかな息になると、人とのコミュニケーションも進み、交流の輪が広がります。

健康！ 自信！ 明るい笑顔！  
踏み出す社会の広がりへ



障害者の歯みがき自立を支援するために

# 歯みがきサポートシート 活用にあたって

## はじめに

私たちが普段何気なく行っている歯みがきですが、この行動は、「テクニック（技術）」「理解（認知）」「やる気（意欲）」が備わって、初めて自分でできるようになるものです。

「歯みがきサポートシート」はこの3領域を考慮しながら、歯みがきという場面において、障害者本人の技術や理解度などを客観的に把握し個別に適切な目標を定めること、支援者（施設指導員、保護者など）が、本人の技術や意欲が向上する方向に支援を続けることを目指し、PLAN・DO・SEEのサイクルで、施設と家庭で一貫した効果的・継続的な支援体制が組めるように構成されたものです。一見面倒なようですが、長期的に見ると障害者本人の持つ力を確実に引き出し、歯みがきのステップアップが促されていきます。

そして、毎日の歯みがきから得られるさまざまな効果、「食事のおいしさ」「手指機能の向上」「<sup>くう</sup>口腔機能の向上」「<sup>くう</sup>口腔疾患の予防」「生活リズムの育成」「口臭予防」にもつながってきます。

以下は、活用にあたってのポイントです。

## 観察する

歯みがきの直接的な目的は、プラーク（<sup>しこう</sup>歯垢）を落とすことです。みがこうとする歯の面に歯ブラシの毛先を直角方向に当てて、軽い力で小さざみにこすった時、最も効果的に、汚れが落とせます。この基本的な動作を身に付け、すべての歯面をきれいにみがけるようになることが、歯みがき自立の最終目標です。しかし、これは手指機能が十分発達し、認知機能と意欲が伴ってこそ可能となる、かなり高度な技術です。そのため、長期的な展望を持ったきめ細かい支援が必要です。

支援者は、個々の障害者本人の現在の状況（歯みがきのテクニック、理解度）が、「歯みがきサポートシート」1～6のどのレベルにあるかを、よく観察したうえ評価し、次の目標（サポートシートの一つ高いレベル）に向けて、毎日の接し方を決めることが必要です。詳細は4ページ。評価した年月日をチェック欄に記入しておき、支援者および家族間で共有し、施設や家庭でもほぼ同じ接し方ができるようにしておくことが、本人の力を確実に定着させていくために必要なことです。

また、評価にあたっては数日間にわたる観察が必要です。本人の健康状態が優れなかったり、気分が乗らないときは、歯みがきにも身が入らず、正確な状況がつかみにくいからです。

## ほめる

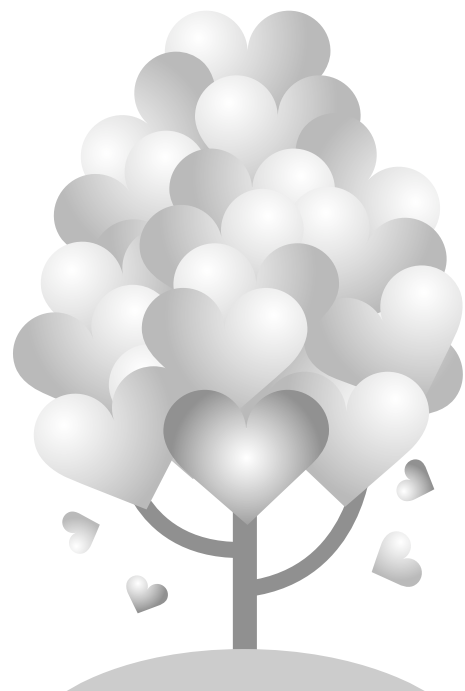
「もっと大きく口を開けてっ」「歯ブラシかまないでっ」「動かないで、じっとして」「もっと、ていねいにみがかないとダメよ」など、支援者は、熱心なあまり、知らず知らずのうちに、本人をしかったりしていませんか。歯みがき行為そのものは、それほど楽しいものではありません。また、他人に口の中を触られることは、誰でもあまり気持ちのよいものではありません。嫌なことでもがまんする力を養うためには、周囲の人の暖かい励まし、前向きな言葉かけが重要です。

「よくがんばったね。」「上手になったね。」など、ほめられれば嬉しいもの、またがんばろうという気持ちになるものです。歯みがきの場面でも、ほめる、激励、賞賛の支援を基本にしていきましょう。

## 信じる

介助や仕上げみがきは、本人の口の中を、きれいにみがくためには大切なことですが、あまりやりすぎると「歯みがきは、やってもらうもの。」「言われてからやるもの。」という依頼心が、本人の中にできてしまう心配があります。「この人はどうせ自分ではみがけないから。」「やってあげた方が早いから。」と考え、支援者がさっさとみがいてあげていないでしょうか。

発達を促すうえで大切なことは、本人の意欲、自主性を育てていくことです。同じ「みがいてあげる。」でも、いつか本人が自分でできるようになるまたは、歯をみがいてもらうことへの抵抗がやわらぐことを信じ、それを目指した介助である、という考えを常に支援者側が持っていることが大切です。



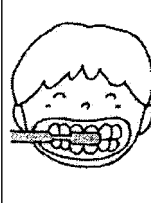

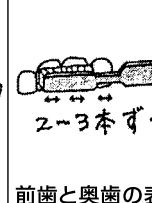
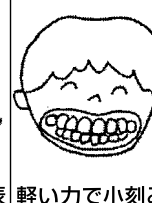


# 歯みがきサポートシート

名前

スタート年月日

スタート時点の利用者の状況の現状に印をつけ、年に1~2回点検しましょう。目標の選択は1つ上の目標とします。

レベル		6	5	4	3	2	1
利用者の状況	歯みがきのテクニック	 歯ブラシを口の中に入れることができる。	 下の奥歯のかみ合わせに歯ブラシを当てることができる。	 前歯の表側、下の奥歯のかみ合わせをみがける。	 前歯の表側、上下奥歯のかみ合わせをみがける。	 前歯と奥歯の表側、かみ合わせを小さい横みがきでみがける。	 軽い力で小刻みに、裏側も含めてひと通りみがける。
	現状チェック年月日						
	歯みがきへの理解度	歯ブラシは口に入れるものということが分かる。	歯ブラシを口の中で動かすということが分かる。	①まねをしてみがくことができる。 ②ある程度声かけどおり歯ブラシを動かせる。	歯をみがくと気持ちよくなる。歯をみがくことが分かる。	歯をみがくと口の中がきれいになることが分かる。	細かく動かすことにより、よりきれいになることが分かる。
	現状チェック年月日						
支援者の対応	接し方	支援者が本人の手を持って、下の奥歯のかみ合わせ(刺激の少ない部位)に歯ブラシを当て動かす。仕上げみがきをする。	後ろに回って、しっかり手添えをしながら歯ブラシを動かす。支援者による仕上げみがきをする。	①鏡のようにまねさせる。 ②声かけを行う支援者による仕上げみがきをする。	必要に応じて声かけを行う。本人みがきと支援者による仕上げみがきをする。	必要に応じて声かけを行う。本人みがきができているかどうか、時々点検を行う。	必要に応じて声かけを行う。
	現状チェック年月日						
	激励・賞賛	歯ブラシを口の中に入れることができたことを賞賛する。	歯ブラシを口の中で動かしたことを賞賛する。	まねが上手だったこと、声かけに応じられたことを賞賛する。	自分でできたこと、仕上げみがきに応じられたことを賞賛する。	一人でみがけたこと、点検してもらったことができたことを賞賛する。	きれいにみがけたことを賞賛する。
	現状チェック年月日						

## 上手な歯みがきサポート7つのポイント

### ◆指導の原則

- ① 10カウント(10数えること)
- ② 毎日または、週に数回でも時間を決めて行う。
- ③ 激励と賞賛・上手にできる工夫(失敗させない工夫)
- ④ スモールステップ(段階的に身につけられるよう支援する)

### ◆環境の整備

- ⑤ 座って行う。
- ⑥ 鏡の前で行う。

### ◆支援者の心がまえ

- ⑦ 利用者それぞれに応じたステップアップを信じる。

# サポートシート の 使い方

〈評価～支援〉

## 1. 評価

利用者の現在の状態を把握する。  
例) 歯みがきのテクニックは**レベル4**  
歯みがきへの理解度は**レベル3**

## 2. 目標の設定

1の評価結果に基づき、目標を決める。  
長期目標: 1年程度で達成可能な目標  
短期目標: 半年程度で達成可能な目標  
例) 歯みがきのテクニック;  
評価が**レベル4**  
↓  
短期目標: 介助をすれば**レベル3**が  
時々できる  
長期目標! **レベル3**の達成

## 3. 支援

設定した目標に基づき、継続的支援を行う  
支援方法は、利用者に応じて工夫を行う

1年後再び  
1～3を実施

### \*途中の見直し(形成的評価)

支援をしながら、評価や目標設定が適切であったか、支援方法が適切であるか、適宜、見直しを行い、必要に応じて修正を行う。1か月～数か月に1度程度。

例) (評価) 歯みがきのテクニック **レベル4**  
(短期目標) 歯みがきのテクニック **レベル3**  
支援者の対応(接し方) **レベル3**(ことばによる指示)で実施することにした。

↓ 1か月後

(形成的評価) 本人に歯みがきへの意欲や習慣がない。  
ことばによる指示に応じようとしない。  
しかし、見本を見せれば、支援者のまねをしてみがこうとする。

(歯みがきへの理解度 **レベル4**)

↓ (修正)

(短期目標の修正) 支援者のまねをしてみがけるようにする。  
(支援の修正) 支援者の対応(接し方/激励、賞賛)は**レベル4**に修正し歯みがきの習慣をつくる

支援者が本人の手を持って、下の奥歯のかみ合わせ（刺激の少ない部位）に歯ブラシを当てて動かす

歯ブラシが口の中に入った感触、歯を軽くこすられる感触を、急がず慣らしていきましょう。



「奥歯の上に歯ブラシをのせますよ。1,2,3……」  
数えながら歯ブラシを動かします。



本人の身体に軽く手を添えて、身体に受ける感覚を分散させるのも、効果的です。



本人の負担を少なくするためホールディングしてすばやく歯みがきをします。



## 後ろに回ってしっかり手添えしながら 歯ブラシを動かす

支援者は斜め後ろから本人の身体を抱え込むようにして、口の中を見ながら、手を取って歯みがきを援助します。（身体を押さえつけるのではなく、苦しくならないように優しく抱え込む）

空いている手を顔や下あごに添え、歯ブラシの毛先が歯にふれる感触、こすられる感触を覚えてもらいましょう。



「下の奥歯をみがきます・・・」などと場所の指示の声かけをしてから、歯みがきを始めます。



抱えている風船が壊れないように、かつ飛んでいってしまわないような感じで、本人を抱えます。10カウントを利用して、我慢できる時間を少しずつ延ばしましょう。必ず我慢できたことをほめましょう。



鏡を見ながらみがくことは、認知を高めるのに有効です。今どこをみがいているのか、目と身体の感触で確かめられます。

- ① 鏡のようにまねさせる
- ② 言葉による声かけをおこなう

本人にまねさせながら順次みがく場所をかえていきます。  
本人が右利きの場合、介助者は左手に歯ブラシを持って、  
鏡を見るようにすると、本人にはよりわかりやすくなります。



「上の前歯ですよ。ここです。小さく!小さく!動かして…上手ですね。」



「奥歯の裏側をみがいて、ピカピカにしましょう!」

支援者は本人のそばに座り、歯みがきの様子を見守りながら、必要なときに声かけや指さしで援助します。



「右の上をみがきましょう。ゴシゴシじゃなくシャカシャカよ!」



「もう少し力をぬいて。こんなふうに、そうです。気持ちがいいでしょう。」  
(ときには手を添えて。)

必要に応じて、声かけを行う  
本人みがきのチェック（点検）を行う

本人のみがき方を見守りながら、ときにはほめたり励ましたりします。  
必要なときには具体的な言葉で注意を促します。  
支援者はなるべく手を出さず、本人の意欲を引き出すよう励ましましょう。



「そう、その調子ですよ。上手になりましたね。もう少し、小さく動かしてみましよう。ちょっと力が入りすぎていますね。やさしくみがきましょう。」



「よくみがけましたか？ちょっと見せてください。きれいですね、では、歯の内側もみがいてみましょう。」

# スモールステップ

一度に高い目標に対して挑戦させるのではなく、必ずできると思われる小さい目標を立て、少しずつ少しずつ最終的な目標に達するように計画し、実践する。  
(高い目標は失敗を招き、本人、支援者に挫折感を持たせてしまうこともある)

## スモールステップの意義

### (1) 利用者にとって

比較的短期間で到達しやすい目標であるため到達が容易になり、歯みがきを行う意欲と達成感につながる。

…例) 「歯みがき」をどのように行えばよいか明確で、わかりやすい。

「歯みがき」が楽しい。

(ほめられることが多い。前よりうまみかけようになった。etc…)

↓ 毎日続けることで習慣となる。

清潔になると気持ちがよい。

…意欲、達成感の向上は、「歯みがき」以外の生活全般における様々な取組みや、自己形成に良い影響をもたらす。

### (2) 支援者側にとって

短期間で到達しやすい目標を設定することにより、あせらずに利用者に接することができると共に、支援者側の達成感も得られやすい。

\*効率的にプログラムを進められるように……

- ① 利用者の現在の状態を的確に判断(チェック、評価)する必要がある。
- ② 到達目標と照らし合わせ、効果的なステップを系統的に組むことが重要となる。このステップには、大別して以下のものがある。
  - A 一般的(多くの人に共通する)なステップ
  - B 個々人の状態、程度に合わせたステップ  
到達レベル、技能、意欲……  
(Aに基づき、更にステップを組み直すことも含まれる。)

#### <一般的定義>

#### ●スモールステップの原理

学習の原理の一つ。学習者にとって難しい内容を学習させる場合には、最初から難しい内容に入らず、学習する内容を複数の小さな単位に分割し、まずは易しい内容から出発して、徐々に難しい内容に移行していくという考え方。このことにより、学習者の動機付けの低下を防ぎ、学習意欲を高めると共に、学習効率を高めることができる。現在のレベルでは短期間の習得が難しい内容をいきなり学習させようとしても、

- ① 学習の成果が上がりづらい。
- ② 目標とする行為(正しい行動、反応)が行えず、学習者、支援者双方に失敗感、挫折感を抱かせやすい。(学習者は、時には支援者から叱責を受ける。)
- ③ ①②から、学習への動機付けが低下する→学習の効率が上がらないというデメリットがある。スモールステップによる学習は、これらのデメリットを防ぐことができる。

# 10カウント

いやなことでも必要なことは我慢することを覚え、乗り越えていくための一つの方法（歯みがきなど日常生活に必要な行為だが、本人にとっては続けることが耐え難く、逃げ出したくなるような場面で効果的）

## ●ポイント

- ①支援者は、できる限り同じトーンではっきりと、分かりやすく、こちよひびきで、1～10まで数える。
- ②1～10まで数える間は、できるだけ動かないように、支援者は、声かけや、場合によっては、抱きかかえながら（スキンシップ）歯みがき等を促す。
- ③10まで我慢できない人の場合は、始めは小さい数まででもよい。

## カウント（数唱）することの意義

### (1) 利用者にとって

#### 1) 1～10程度のカウントを理解できる場合

ある一連の動作に関する「始め」と「終わり」の枠組みを提示することになる。そのため、「終わり=目標達成」という見通しを持ちやすくなる。  
\*子どもの場合は、歌でもよい。

#### 2) カウントが理解できない場合

歯みがき場面以外の日常生活場面においても、カウントする習慣をつけ、理解を支援する。

例) 階段を上るときに、一段ずつカウントしながら上る。

柔軟体操、マラソンなどの運動時、カウントが終わるまで動作を続ける。

食べ物の分配時などにもカウントする習慣をつける。

（複数あるお菓子を分配する時に、「1,2・・・」とカウントしながら取り出したり、分配したりする）

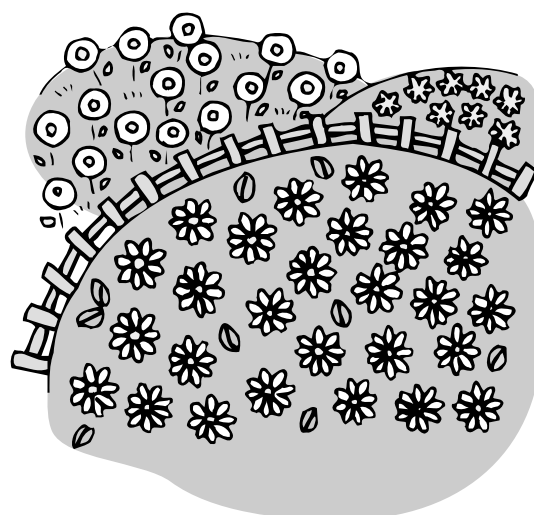
### (2) 支援者側にとって

カウントの数や速度を調節することにより、利用者の目標に合わせることができる。

例) 自分自身でみがく意欲のない人や我慢しにくい人に対し、始めは1～5までのカウントが終わるまでみがくように教示する。

・・・徐々にカウントの数を長くする。

カウントの速度を遅くすることにより、みがく時間を長くする。



# 歯みがきを嫌がる場合 過敏なのか心理的拒否なのかを見極めましょう

- 過敏の場合は ①誰が行っても同じように拒否的行動を示す。  
②刺激の内容を問わず同じように拒否的行動を示す。  
(例えば、指、歯ブラシでも)

過敏とは、外界からの刺激に対して、生命保護を目的とした触覚防衛的な原始的反応が残存した状態である。(例えば口の周りや口の中の過敏は、赤ちゃんの時に十分な指しゃぶりなど経験がない場合や顔や口周辺に触れられる感覚体験が少ない場合に残りやすい。)

- 心理的拒否の場合は、特定な人・刺激に対して反応を示す。  
心理的拒否とは、過去の養育体験の中で反復された不快な触覚刺激により、心的機制が働いて拒否的態度につながったものである。(例えば、不快な痛みを伴う歯みがきを毎日続けられたことにより、大きくなってからも歯みがきに対して拒否的態度を示すようになる。)

## 過敏への対応

残存した原始的触覚の脱感作(過敏を取り除く訓練)  
毎日、快刺激を与えることで安心感、信頼を持てるようになる。

- ① 本人の指を使い、弱い触刺激から始める。  
過敏のある歯肉に手添えで本人の指を当て、10カウントする。
- ② 支援者の指を使い、弱い触刺激から始める。  
「ここですよ」と声かけをし、ほほの外から指で場所を示す。術者の指を歯肉にあて、指をじっと押し当てたまま動かさずに10カウントする。
- ③ 指で触られることに慣れたら、徐々に歯ブラシに変えていく。

歯ブラシを  
上の奥歯の  
表側に当て  
10カウント

歯ブラシで上  
の奥歯の表側を  
軽い力でこき  
ざみに動かす

- ④ 一定時間我慢させた後は、我慢できたことを十分にほめる。



**心理的拒否への対応** 誤学習した刺激物に対する脱感作  
誤学習した行為や人に対するイメージの是正→上手な仕上げみがき

### 過敏と心理的拒否への対応に共通して言えること

生活リズムや周り人たちの接し方など、本人を取り巻く生活環境を快い方向に整備することである。

# 上手な仕上げみがきの方法

歯みがき介助の時は、使い捨て手袋を使い、利用者ごとに取り替えましょう！

## 歯ブラシの選び方

大きさは、ヘッドが小さく毛足が短かめのもの（口の中で小回りがきく。）  
毛の硬さは、普通か軟らかめのもの（硬いものでは、歯肉を傷つけ、歯が削れてしまうこともある。）  
右の写真の白い歯ブラシのように毛先が開いたら取り替えましょう。（歯肉を傷つけないために。）



## 歯ブラシの動かし方

歯みがき圧は、歯ブラシの毛先が曲がらないか、少し曲がるぐらいの軽さで動かし方は、歯の面にブラシを直角に当て、一箇所ずつ横の動きで小さく動かす。  
支援者が不慣れな場合、つい力が強過ぎ、歯や歯肉を傷つけることもあるので注意する。



## 左手の使い方 (歯ブラシを持っていない方の手)

頭がぐらぐらと動かないように、ある程度固定し、人差し指でほおや口びるをよけ、残りの指と手の平でアゴを支える。この時、指で、ほおや口びるを強くひっぱり過ぎないように注意する。かまれないために、歯のかみ合わせ面に指をのせたり、歯より内側に指を入れないようにする。



## 歯みがき介助のポイント

みがく者もみがかれる者も、できるだけ楽な姿勢をとる。  
動かないようにするためには、ホールディングしたり、または、壁面などを利用して本人の身体を固定し、口の中がよく見えるような体勢で行うとよい。  
なるべく短時間でしっかりみがく。  
できるだけ明るい場所で行う。  
楽しい雰囲気のできるように心がける。





# ホールディング

安定した姿勢で歯みがきを行うために

## ホールディングの意義

- ・歯みがきをしているときの不意の動きが制止でき、事故を防ぐことができる。
- ・離席(逃げ出し)を防ぎ、短時間に痛みを伴わず歯みがきができる。
- ・歯みがきされることに慣れてもらうことができる。
- ・後ろから本人を抱きかかえ、姿勢を一定に保持することができる。

## ホールディングのコツ

風船を腕で抱えるように、優しく後ろから抱きかかえ、自由な空間を確保し圧迫しないようにする。  
動いたときには、すぐ押さえられるように、支援者は常に心の準備をしておく。



## さまざまな状態に合わせたホールディング方法



【メモ】歯みがき指導は、利用者と支援者とのキャッチボールあれこれとたくさん教えないことはあるでしょうが、一度にいろいろな球を投げてしまうと相手は1球も受け取ることができません。最初は簡単な球から投げてあげましょう。そうすれば、なんとかその球はこちらに返ってくるはずですよ。

障害者歯科保健医療対策マニュアル  
～障害者のための8020生活実践プログラム・1 基礎編～

## 歯みがきサポートシート

平成17年3月発行 登録番号(16)10

編 集 東京都保健所  
東京都西多摩保健所 東京都多摩立川保健所  
東京都八王子保健所 東京都多摩府中保健所  
東京都南多摩保健所 東京都多摩小平保健所  
東京都町田保健所

発 行 東京都多摩立川保健所  
郵便番号 190-0023  
東京都立川市柴崎町2-21-19  
電話番号 042-524-5171

印 刷 (株)タマタイプ  
郵便番号 208-0002  
東京都武蔵村山市神明2-78-1  
電話番号 042-562-0965