

いい歯イキイキ 実践レポート

いま 障害者福祉施設で 食後の歯みがきをする人が増えています
みんなで一緒に 無理なく 楽しく……
歯みがきの環境づくりに向けた ひと工夫 支援方法のあれこれ
すぐにでも取り入れられるアイデア満載！

目次

8020歯みがき運動が 作業所の指導目標になりました	
天成舎(国立市) ……………	P.1
歯ブラシの共同購入で 家庭との連携が深まりました	
一番福祉作業所(立川市) ……………	P.4
歯科健診と歯みがき指導の結果を 毎日の歯みがきに生かしています	
富士見福祉作業所(立川市) ……………	P.5
これまでの努力が実って 所員全員むし歯ゼロ!!	
かがわ工房(小金井市) ……………	P.8
作業所の新設で 歯みがきも充実しました	
えのき園実習室(武蔵村山市) ……………	P.10
はじめての赤染め歯みがき実習に みんな一生懸命になりました	
高尾青年の家(八王子市) ……………	P.12
歯みがきサポートシートをベースに よりきめ細かい目標を設定しています	
ディサービスセンター・コスモス(立川市) ……	P.14
歯の健康づくり 囑託歯科医とともに取り組んでいます	
清瀬ひまわり園(清瀬市) ……………	P.16
生活支援員と歯科衛生士が手を組んで 口腔ケア奮闘中!	
金木星の郷(あきる野市) ……………	P.18
働く喜び 社会参加 歯の健康	
東京多摩学園(奥多摩町) ……………	P.20



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・2 実践編 —

いい歯イキイキ実践レポートの発行によせて

多摩地域には、各種の障害者福祉施設が、小規模のところも含めると500か所以上あります。

これまで保健所では、このうち約半数の施設について、歯科健診や保健指導などを通じて交流を深めてきました。平成11年度からは、東京都歯科医療連携推進事業も始まり、障害者が身近な地域で適切な歯科医療サービスが受けられるシステムをつくるため、各市町村の保健福祉所管部署や歯科医師会と、障害者関係機関の間の連携体制づくりが進められています。

歯科治療の体制づくりを進めていくと、必ず予防の重要性に行き着きます。

歯科疾患の予防のためには、かかりつけ歯科医での継続管理も大切ですが、やはり日ごろから歯みがきや甘いもののとり方に注意するなど、基本的な生活習慣を整えることが何より重要です。

しかし、わかっているにもかかわらず、集団の場において日々実践することは、容易ではありません。

保健所の職員が障害者福祉施設を訪問したとき、歯みがきなどの環境づくりにいろいろな工夫がされているなど、すばらしい取組に接することがよくあります。このような事例を広く紹介していけば、これから健康づくりに取り組もうとしている施設の参考になるのではないかと考え、多摩立川保健所では平成15年度に「障害者8020生活実践事業」の2年目の取組として、施設への出張取材を開始し、その事例をまとめました。

今回、その事例に他の保健所での事例も加え、多摩地域7保健所の取組として「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。

取材していると、歯の健康という視点から、施設職員の方々がどのような工夫をしてきたか、いろいろな問題にどう対処してこられたか、障害者にとって歯の健康とはどんな意味をもつのか、など様々なメッセージが伝わってきました。

取材にご協力いただいた10施設には心から感謝申し上げますとともに、紹介されたいろいろな取組が、他の施設でも更なる工夫を加えて活用されていくことを願っております。

なお、今後も施設における健康づくりのユニークな取組等がありましたら、自薦他薦を問わず、下記保健所の歯科担当者までお寄せくださいますよう、よろしく願いいたします。

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

「8020歯みがき運動」が作業所の指導目標になりました！

国立市心身障害者共同福祉作業所 天成舎

作業所で、年に1回の歯科健診と歯みがき指導を受けるようになってから5年目。

所員全員が、かかりつけの歯科医をもてるようになり、昼食後の歯みがきも定着してきました。口の中がきれいになり息もさわやかで、毎日の生活に自信がついてきたことは、皆それぞれに実感しています。

所内で身につけてきた良い習慣を家庭や生活寮でも生かしてもらおうと、作業所では、平成15年度の指導目標の中に「8020歯みがき運動」を掲げました。指導目標を定めるときには、いつも保護者会(彩の会)に提案して、家庭でも協力していただいています。

歯みがきは、作業所だけでなく家庭で行うことも重要である、という理解が得られ、家庭での実践の輪が広がりつつあります。

平成15年度 指導及び事業計画

テーマ 皆で協力 さわやかな職場活動

- 指導目標
- 作業内容の充実をはかる。
 - ◇所員の適正を考慮した仕事内容の安定、定着に努める。
 - ◇作業環境の充実
 - ・言葉使いや態度などTPOに合った指導をする。
 - ・作業しやすい環境を整備する。
 - 所員の心身健康状態を把握し無事故の運営に努める。
 - ◇家庭との個人面談と個人表の確認充実により、細かな所員の心身の健康に努める。
 - ・生活リズム・身だしなみ等
 - ・8020歯みがき運動……保健所と連携

<個別支援事例>

食後の歯みがきから たくさんのいいことが

愛の手帳2度のAさん(20代、男性)は、言われたことは全部理解できますが、自分から話をするのは困難です。日常生活での目標は、口を大きく開け、はっきりと声を出して意思表示できるようになることでした。以前、多摩療育園で歯の治療を受けたことがありますが、^は食後の歯みがきはしておらず、歯が埋没するほどに歯肉が腫れていました。そこで作業所では、まずはAさんの歯みがきが丁寧にできるように、毎日昼食が終わってから、指導員がAさんの歯みがきを手伝うことにしました。

その歯みがきは以下の一連の動作で行っています。

食事が終了したら、歯ブラシとコップを持って洗面台に行く。そのとき「歯みがき、手伝って!」という意思表示として、大きな声で指導員を呼ぶ。両手の腕まくり。鏡の前で自分で歯みがき。自分でみがけたと思ったら、指導員に歯ブラシを渡す。指導員による仕上げみがき。あとは自分でうがいをして、手や口をタオルで拭く。歯ブラシとコップを納めて終了。

指導員の声かけと激励で、Aさんは毎日この一連の動作を続けてきました。当初は歯ブラシを口に入れるのがやっと、というほどしか口を開けられませんでした。仕上げみがきを続けるうちに、口びるの緊張がとれてきて、大きく開けられるようになりました。歯みがき剤も、初めはどっさり使っていましたが、繰り返し指導員から教えてもらい、数ヵ月後には少しだけ出して使えるようになりました。今では歯肉の炎症が治まり、腫れも改善して、きれいな前歯が見えます。口臭もなくなりました。口の中がきれいになると、それに伴って口の機能も徐々に向上してきました。Aさんは、以前より大きく口を開けて大きな声を出せるようになり、TPOに合わせての意思表示も増えてきました。

歯みがきから得られるたくさんのいいこと。

Aさんは周囲の皆に教えてくれました。



歯みがきをしっかり続けたら、
歯も歯肉もたいへんきれいになりました

見て！
私のきれいな歯



歯並びに合わせて、歯ブラシを縦に使っています。



きれいにみがけました。すっきりさわやかです。



手洗い場が1箇所しかないため、食後の歯みがきは順番を待って1人ずつ行っています。



歯ブラシの共同購入で 家庭との連携が深まりました

立川市社会福祉協議会 一番福祉作業所(心身障害者福祉作業所)

「歯みがきサポートシート(※)」は面倒なものだ、という意識が、当初、職員の間にもありましたが、実際に使用してみると、結構使いやすいものだということがわかりました。介助するときの客観的な基準ができるので、日々介助する職員が変わっても、一貫した方法で対応できます。また、常勤以外のパート職員に説明するときも、歯みがきサポートシートを利用すると理解しやすいようです。

職員が歯みがき指導を受けたことがきっかけとなり、施設で歯ブラシの共同購入をすることになりました。保健所で紹介された歯ブラシが、安価でとても使いよいことがわかったからです。共同購入にあたっては、事前に保護者会に提案し、了承してもらいました。

この機会に、作業所では昼食後の歯みがき支援に力を入れていることや、サポートシートを利用した個別の歯みがきチェック方法について説明し、家庭での協力をお願いしました。歯ブラシの購入時には、家庭の希望もうかがって、まとめて注文しています。施設で使う歯ブラシは、2か月ごとに交換しています。新しい歯ブラシが配付されることが、ともするとマンネリになりがちな毎日の歯みがきに対する利用者の意識を新たにする、良いきっかけにもなっています。

(※) 障害者のための8020生活実践プログラム・1 基礎編



手洗い場には、歯ブラシの他に、誰でも使えるように手鏡が置かれています。

自分みがき用、仕上げみがき用など、1人で2、3本の歯ブラシを使い分けている人もいます。

歯科健診と歯みがき指導の結果を 毎日の歯みがきに生かしています

立川市社会福祉協議会 富士見福祉作業所(小規模福祉作業所)

年に1回の歯科健診と歯みがき指導ですが、歯に対する利用者の意識は年々高まってきました。歯みがき指導の時には、利用者が歯科衛生士から個別に伝えられたコメントを、職員がメモしておき、一覧表にして手洗い場の壁に掲示しています(表1)(表2)(写真2)。

これは、毎日、昼食後の歯みがき時に、職員からの声かけや仕上げみがきをするときに、たいへん役立つものです。また、利用者本人の目標となり、励みにもなっているようです。

こんな毎日の取組みが、利用者それぞれの生活の中に、自然に根付いてきました。たとえば外出先で食事をした時でも、帰ってきたらすぐに歯みがきする人もいます。口臭が気になる人はいなくなりました。

歯垢^{しゅう}の赤染め検査は、自分のみがき残しを簡単に発見できるので、利用者にとってもわかりやすく、たいへん効果的です。作業所でも時々やってみようと思っています。



(写真1)職員は、歯科衛生士の指導をよく観察する。



(写真2)
昼食後、歯みがきを確認したら、チェック表(表2)に記入する。歯みがきを忘れる人がないように。



(写真3)
歯みがき個別支援表(表1)を基本に、仕上げみがきや声かけの支援をする。



(写真4)
介助の際は、安価なディスポーザブルの手袋を使用。手袋は、手洗い場近くの取り出しやすいところに設置している。

(表1) 歯みがき個別支援表(例)

平成〇年〇月〇日作成

利用者氏名	歯みがき時の注意点
A	前歯に比べて奥の方に歯ブラシが入りにくいので、奥歯から仕上げをする と良い。前歯のすき間を、歯の面に沿ってみがけるようにする。 ほほの筋肉を柔らかくするため、ぶくぶくうがいの実施。 (食べている最中も、なるべく口を閉じて食べるよう声かけをする。)
B	前歯が重なり合っているなので、丁寧に。特に裏側を重点的に手伝ってほし い。下の前歯の裏側、歯のすき間をみがくよう声かけする。 前歯をみがくときは、歯ブラシを縦方向にしてみがくよう声かけする。本 人に歯ブラシを持ってもらい、手を添えて支援しても良いと思われる。 (作業中に口を閉じる練習をするよう、時々、声をかける。)
C	仕上げみがきのとき、下を向いていると唾液が流れてくるので、なるべく 顔は上向きにしてみがくようにする。 10カウントの声かけをする。 奥歯の裏側にみがき残しが多いので、そこを重点的に支援する。
D	自信を持って1人でみがく方向へ、声かけしていく。 上の左右奥の残存歯部分、10カウントの声かけ。 入れ歯をきちんと入れているか、時々確認する。
E	力が入り過ぎるので軽くみがくよう、声かけと仕上げみがきに注意。 歯ブラシが傷みやすいので、早めの交換を。

(表2) 昼の歯みがきチェック表(例)

平成〇年〇月

	A	B	C	D	E	F	G	H		
1(日)										
2(月)	○	△	○	○	△	○	△	○		
3(火)	○	△	○	○	△	○	△	○		
4(水)	○	△	○	○	△	○	△	○		
5(木)	欠席	△	○	○	欠席	○	△	○		
6(金)	○	△	○	○	欠席	○	○	○		
7(土)										
8(日)										
9(月)	△	△	○	○	△	○	△	○		
10(火)										
11(水)										

○ 職員による仕上げみがき実施

△ 自分でみがいたことを確認

これまでの努力が実って 所員全員 むし歯 ゼロ!!

小金井市 かがわ工房（知的障害者授産施設（通所））

かがわ工房では、自閉症など知的発達に障害のある人たちが、それぞれの能力に応じた作業に取り組んでいます。保健所が歯科健診を始めたのは6年前でした。当初は、むし歯などで治療が必要な人が多かったのですが、今ではほとんどの人が身近な地域に「かかりつけ歯科医」をもつようになりました。今年の歯科健診では、新たなむし歯が見つかった人はゼロ!というすばらしい成績です。この成果の影には、施設と家庭の、長年にわたる努力の積み重ねがあったようです。施設では、健診の度に保健所から伝えられた情報（健診結果、歯みがきの大切さ、かかりつけ歯科医の推奨など）を、個人連絡ノートや家庭だよりなどで、細やかに家庭に伝達してきました。保護者の方も、歯科受診に際しては、歯科医師やスタッフに、障害について十分理解していただけるよう、きめ細かくコミュニケーションを図るとともに、本人が上手に治療を受けられるよう、いろいろ工夫を重ねてきました。

施設長の網野一也さんは、次のようにおっしゃいます。

「自閉症の人は、やるべき仕事があれば、とても根気よく続けられます。しかし、医院の待合室など人が多くいる場所や、何もせずにじっと待っていることは、苦手な傾向があります。また、「がんばって」「大丈夫だよ」といった言葉かけも、本人に伝わらない場合がよくあります。一方、視覚的に入ってくるものは理解しやすいものです。たとえば、他の人が、健診や治療を受けている様子を見せたり、受診の過程を、段階を追って写真で提示するなど、目で見てわかるようにしてあげると、本人の行動を促すのに効果がある場合もあります。タイプは人によって様々ですが、そのあたりを、かかりつけの先生がよく理解してくだされれば、受診は随分スムーズになるのではないのでしょうか。」

かがわ工房では、歯科健診が始まってから、昼食後の歯みがきを始めました。写真のように、作業室内にある洗面台の周囲に歯ブラシ置き場を作り、毎日の歯みがきがしやすいような環境づくりをしています。（写真2,3）



(写真1) パンをつくってお店に出しています。近所の人たちに大好評です。



(写真2)
作業室の一角にある洗面台。
歯ブラシとコップが、きちんと収納されています。



(写真3) 鏡を見ながら、食後の歯みがき。



作業所の新設で 「歯みがき」も充実しました

武蔵村山市 えのき園実習室（知的障害者授産施設（通所））

えのき園は創立16年目。毎日の作業に励むかたわら、歯の健康づくりにも力を入れてきました。しかし、これまでの古い作業所には、水道の設備が少なく、昼食後の歯みがきは、屋外の水道で行っていたため、たいへん不便でした。

そこで、今年（平成16年）新築した作業所の手洗い場は、「しっかり歯みがきができる環境」を念頭に設計しました。

蛇口は5箇所、鏡は大きいものを1箇所、小さいものを3箇所、壁に設置しています。鏡は落ちても割れない材質のものを選んでいきます。

手洗い場の左側には、歯ブラシとコップを保管する場所をつくりました。利用者個別に市販のメッシュの袋を用意し、マジックインクで大きく名前を書き、中に歯ブラシとコップを入れてつるします。男性はブルー、女性はピンク。通気性も良く、洗えるので、とても便利です。発案者は主任の殖木さん。研修で他の施設見学をしたとき、歯ブラシとコップを布袋に保管してある様子を見て、ヒントを得たそうです。（写真4、5）

このような創意工夫のある清潔な歯みがきコーナーが完成して、利用者の皆さんは毎日の歯みがきが楽しくなり、とても意欲的に取り組んでいます。（写真1,2,3）



(写真1) 昼食後の歯みがき風景



(写真2) 手洗い場の壁には、鏡が設置されているので、確認しながら歯みがきができます。



(写真3) 歯みがき介助もスムーズに。



(写真4) 洗口場の一角に設けられた「歯ブラシ・コップ保管コーナー」



(写真5) 各自の歯ブラシとコップが、メッシュの袋に収められ、整然とつるされています。

<個別支援事例>

なかなか歯科通院ができなかったBさん

Bさん(30代男性)は、歯科健診の度に、多数歯がむし歯になっていることが指摘されていました。しかし、本人が歯科受診を嫌がること、家族による通院同行が難しい事情などから、何年もの間、放置されたままでした。そこで施設では、市役所の担当部局と相談し、Bさんが支援費制度のホームヘルプサービスを利用できるようにしました。そして、ヘルパーさんと一緒に、市内にある東京小児療育病院歯科に通院することになりました。しかし、Bさんにとって初めての通院は不安一杯です。そのため、初回だけは施設指導員も一緒に付き添いました。診療室では始めに歯みがきの練習をしました。歯ブラシは、毎日施設でやっているのので、Bさんも慣れていました。上手にできたことを褒めてもらえました。次の日に、同行した職員から、このことが施設で報告されました。ここでも、仲間から精一杯の拍手で褒められたBさん。だいぶ自信がついたのでしょうか、2回目の通院では歯石をとってもらうことができました。時間がかかりましたが、しっかりがまんできました。

これから本格的な歯科治療に入っていきますが、施設の仲間や職員の励ましの中で、治療完了に向けて、あせらず一歩一歩進んでいけることでしょう。

はじめての赤染め歯みがき実習に みんな一生懸命になりました

八王子市 高尾青年の家（障害者通所授産施設）

高尾青年の家で、保健所の歯科健診が始まったのは、7年前のことです。今では、ほとんどの利用者の方が「かかりつけ歯科医」をもつようになり、むし歯の治療は進んでいます。

しかし、日ごろの歯みがきは？というと、こちらはまだまだ。食後の歯みがきが習慣になっていない人や、みがいてもきれいになっていない人が多いため、歯科健診では、歯肉炎にかかっている人が多くみられました。

そこで、昨年、施設の新築移転にあたって、昼食後の歯みがきを励行するために、手洗い場に大きな流し台を設置しました。歯ブラシは、利用者ごとに市販のメッシュの袋に入れて、コップと一緒にフックにかけてつるしています。（写真1）これは、武蔵村山市・えのき園実習室（10ページ）を参考にしました。

こんな新しい環境の中で、これまで歯みがき習慣のなかった人も、仲間につれられて、食後に歯みがきをするようになってきました。

今年は保健所スタッフの協力を得て、初めて利用者全員が、赤染め検査と「みがける歯みがき」に挑戦しました。その日の様子をご紹介します。（写真2～5）



（写真1） 流し台と歯ブラシ保管の風景



(写真2)
「ウワー、真っ赤に染まっちゃったよ。これが、歯の汚れなんだね。」
鏡を見ながら、赤いところをスケッチして記録します。真剣ですね。



(写真3)
鏡を見て、赤い汚れを歯ブラシの毛先で落としていきます。軽い力で小さざみにみがくと、どんどんきれいになっていくのがわかります。
みなさん、上手な手つきですね。
「歯みがきって、おもしろいな。」



(写真4)
「見てください。
こんなにきれいにみがけました。
赤く残ったところはありません。」
ウーン、さすが!



(写真5) 歯みがき実習が終わって、全員ピカピカ。さわやか笑顔で、ハイ、ポーズ!!