

# 楽しく歯をみがこう

特定非営利活動法人 Filo AROMA

多摩市

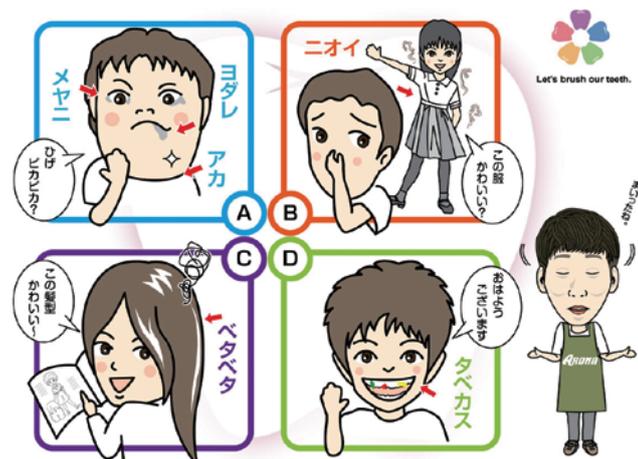
## 【施設紹介】

当施設は、25年前に養護学校の比較的軽度の知的障害を持った方の“放課後活動の場”として始まりました。そこが後に「働く場」へと役目を変え、現在は就労継続支援B型として活動をしています。また平成17年にNPO法人を立ち上げ、現在は余暇支援・日中一時支援のほか、グループホームも運営しています。



そして、そのB型として活動の中心になっているのが「アロマ」という施設です。ハーブ・ポプリを使った手芸のほか、集会所や公園などの清掃、リサイクルセンターでの分別作業のような施設外での活動、パンの製造販売やチラシ配りなど多くの分野にて活動をしています。

## 【歯科保健活動のきっかけ】



アロマの日常は「おはよう」の声とともに、身なりや体調のチェックから始まります。しかしスタッフは笑顔で終えることができません。皆さん衛生面に問題を抱えているからです。ただ、どうしても「気持ちいい、気持ち悪い」などが、感覚的に乏しい方々です。そこで支援する私たちは寄り添うことから始めています。

Let's brush our teeth.



**衛生に関する支援を行います。**

健康ランドにいたり、洋服や洗面具などの買い物に出かけたり、グループホームの方には入浴介助など、衛生に関する支援を行っており、それにより徐々に改善へ向っています。しかし一番身近で手軽にもかかわらず、健康に悪影響を及ぼしかねない歯みがきを、どうやらクリアできるのかと頭を悩ませていました。

そんな時、1人のスタッフがアイデアを出してきました。「歯科衛生士さんに来ていただいたらどうかしら？」このスタッフはさっそく調べ、それから数週間後に多摩市の歯科衛生士に依頼し、アロマ初の歯みがき講習会が開かれることになりました。

イラストや写真で楽しくも大切なことだということを上手に伝えてもらいました。赤く染め出した口内を鏡でのぞき込み、同僚とお互いの顔を見合ったりしながら、和気あいあいとした中にも関心高く講習を体験していました。こうしてアロマ初の歯みがき講習を大盛況のうちに終えることができました。



来てくださった歯科衛生士の方に、とても感謝しています。

### 【アロマとしての歯科保健活動】

こうして動き出した歯みがきに対する熱意。しかし本人が継続して歯みがきをしなければ意味がありません。そこでスタッフで話し合ったところ、環境、支援、反復、理解、意欲の5つのキーワードが出てきました。

Let's brush our teeth.



はじめに「環境」です。アロマはマンションのひとフロアを借り切っていて、そのルーフトバルコニーに大型シンクを設置しました。これにより順番待ちも少し解消され、また存在が目立つ分、意識もするようになりました。2番目に「支援」です。私たち支援する側も講演会に参加したり自ら歯科衛生士のいる歯科医院に変えたりなど、良い支援ができるために動き始めています。次に「反復」です。歯科衛生士さんに教わったこと、みんなが体験したことを繰り返しています。赤く染め出してチェックしたり、月に一度は歯みがきについて、じっくり時間を取っています。みんな慣れたもので、準備から片付けまでスムーズにできるようになりました。次に「理解」です。知識の面ではなかなか理解が難しい方が多いので、時々紙芝居を作って説明しています。親しみやす

いスタッフをキャラクターにして、興味深く聞いてもらえるようにしています。最後に「意欲」です。達成感を得るためにチェック表を作りました。毎日チェックしてもらった後スタンプを押し、5つたまるとくじが引けます。くじの内容もドキドキで楽しめる仕掛けになっています。この間はスタッフ直筆のメッセージ付き歯間ブラシでした。手紙はもらうと嬉しいものなんですね。もらった人は大喜びでした。



### 【経過】

徐々に歯みがきに対する考え方が変わってきています。みんな昼食後は欠かさず歯みがきをしていますし、普段の会話にも良く出てきます。歯科受診する人も増えました。自分で通えない利用者にはスタッフが同行受診しています。

### 【最後に】

最後にスタッフが気づいたことです。何かと私たちは理屈を付けたがります。美味しく食べるために、歯をみがこう！などがそれです。でもみんなは理屈が苦手です。ですので、とにかく楽しく歯をみがいて習慣になることが大切だと思いました。足りなければケアしてあげればいい。それが支援する人の役割だと思えばいいんです。自らが進んで歯をみがくためには理屈じゃないんだなと思いました。

歯をみがこう。アロマではまだ始まったばかりです。これからも歯科衛生のひとつとして、歯みがきに向き合おうと考えています。また今後は施設での歯科検診も考えています。

(記事作成：東京都南多摩保健所)