

障害のある人のセルフケアの自立を目指して

障害のある人のセルフケアの支援は難しいと思われがちですが、情報収集や支援方法についていくつかのポイントをおさえることにより、歯磨きの力を引き出しやすくなります。今回は障害のある人のセルフケアの支援についてご紹介します。

セルフケア支援の目的と意義

セルフケア支援には、以下のような目的があります。

- | | |
|-----------|---------------------|
| ①歯磨きの習慣化 | ④プラークコントロール |
| ②歯磨き動作の獲得 | ⑤認知発達段階に応じた口腔衛生の知識や |
| ③身辺自立を促す | 概念などを身につける |

また、以下のような意義もあり、生活全体への良い波及効果が期待できます。

- | | |
|------------|------------------|
| ①生活リズムを整える | ③忍耐力や集中力を身につける |
| ②親子のスキンシップ | ④意欲や自信、自主性を身につける |

支援の流れ

①歯磨きと全体発達に関する医療面接

口腔衛生習慣、発達段階についての情報収集を行います。

歯磨き	習慣の有無、回数、清掃用具、場所、姿勢、利き手、磨き方など。
全体発達	運動機能や認知発達、ADL自立度など。

②歯磨きの診査

歯磨きは、認知・運動・情意の三領域が統合して成り立っています（図1）。実際の歯磨きを見て、三領域の能力がどの程度備わっているか把握します。

（不慣れな場所では緊張して本来の力を出せないことがあるため、普段の様子も聞いておきます）

③情報分析・評価・支援方法の決定 本人にあった支援方法を保護者と相談の上決定します。

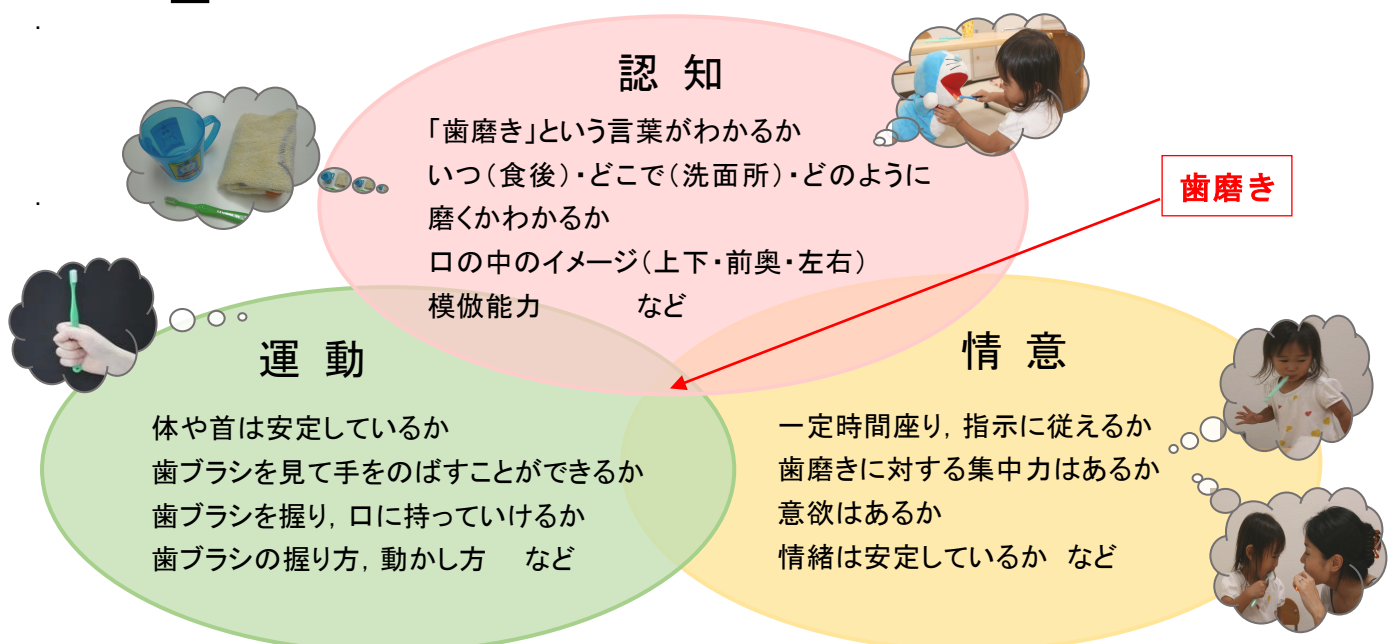


図1 歯磨き行動における三領域

全体発達に関する医療面接

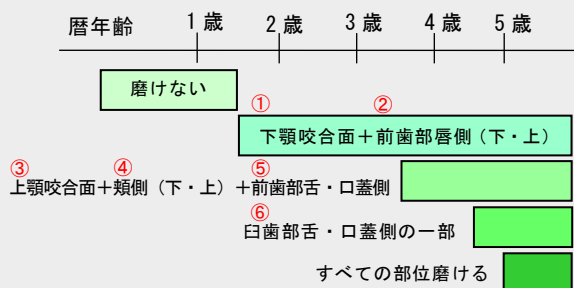
全体発達の把握に使いやすい発達検査として「遠城寺式乳幼児分析的発達検査」があります。この中の“基本的習慣”が3歳以上であれば1ヶ所以上磨けるとされており¹⁾、セルフケアの支援が可能といえるでしょう。全体発達を把握し、歯磨き能力の伸びしろを予測します。

【基本的習慣とは？】

2歳6ヶ月～2歳9ヶ月	靴をひとりで履く
2歳9ヶ月～3歳	上着を自分で脱ぐ
3歳～3歳4ヶ月	顔をひとりで洗う
3歳4ヶ月～3歳8ヶ月	鼻をかむ
3歳8ヶ月～4歳	入浴時ある程度自分で体を洗う
4歳～4歳4ヶ月	信号を見て正しく道路を渡る
4歳4ヶ月～4歳8ヶ月	ひとりで着衣ができる

(遠城寺式乳幼児分析的発達検査より一部抜粋)

【健常児の歯磨きの発達順序】



* 健常児の歯磨きの発達順序¹⁾は①から⑥の順です。障害児はこれに総合発達年齢を当てはめて考えます。ただし歯磨きの発達順序は個人差があります。

1) 小笠原 正：発達障害児のブラッシング行動におけるレディネスに関する研究 第1編 健常児の認知行動，障歯誌，10 (2)，1989。

歯磨きの診査

①自由下：本人に歯ブラシを渡し、「歯磨きしてください」と声をかけて自由に磨いてもらいます。

②指示下：こちらが指示を出し、指示に対してどのように反応するか、三領域を意識しながら観察します。

〈指示の出し方〉発達段階の高い「言葉かけ」から指示を出し、難しい場合は次の指示に移行します。どの指示に従えるかを把握し、支援方法を決定します。



支援方法の決定 (具体例)

認知

- a. 模倣能力あり ⇒保護者と対面での模倣磨きや、絵カードの活用
- b. 指あて・手添え誘導も困難 歯ブラシをかんたんなめたりしている ⇒手添え(本人の手を介助者の手で覆うように握る)でストロークし、磨く部位と動作を教える。
- c. 歯磨きに対する理解が低く、歯磨き習慣がない ⇒毎食後洗面所で歯磨きするパターンを作り、習慣化する。

運動

- a. 体幹が不安定な場合 ⇒座位の方が安定する。背もたれや肘掛け付きの椅子を使用する。
- b. 体幹から上肢を離すことが難しい場合 ⇒テーブルなどに肘を寄せ、上肢を安定させると前腕の運動が行いやすい。
- c. 握力が弱い場合 ⇒歯ブラシの柄を太くすると握りやすく、圧が加わりやすい。

情意

- a. 情緒を安定させる。 ⇒生理的欲求(空腹・眠気・疲労)の影響を少なくする。生活リズムを整える。
- b. 集中力を高める ⇒気の散る刺激(音、TVなど)を取り除く。
- c. 意欲を向上させる ⇒頑張りをほめる。歯磨きカレンダーの活用。

図2 実際の支援方法

おわりに

歯磨きの発達は個人差があります。また、生活環境の影響を受けやすいものです。定期的に再評価し、支援方法が適切か、保護者の負担がよいかを確認しながらすすめましょう。