

「歯医者さん」が苦手な方、感覚過敏の影響かも？

歯科受診時や毎日の歯磨きの際に、口を開けることを拒んだり体を動かして嫌がるなど困った経験はありませんか？なぜ「歯医者・歯磨き＝苦手」となってしまったのか。今回は、その理由を「感覚の偏り（過敏／鈍麻）」という観点から掘り下げてご紹介していきます。「苦手」の理由を知り、少しでも軽減できる方法を探してみましょう！

感覚過敏と鈍麻って？

米国精神医学会による「精神疾患の診断・統計マニュアル第5版（DSM-5）」によると、自閉スペクトラム症（ASD）の診断基準のひとつに「感覚刺激に対する過敏さまたは鈍感さ、または環境の感覚的側面に対する並外れた興味」が挙げられています。障害の有無にかかわらず、「硬い枕が好き」「ふわふわの手触りが好き」「熱がり／寒がり」など感覚の受け取り方は人それぞれですが、だからこそ感覚過敏や鈍麻は、「なぜそれくらい我慢できないのか」と、理解されにくい特性でもあります。

また、最近では新型コロナウイルスの影響でマスクをする機会が増えていますが、「子どもが嫌がってつけてくれない」といったお話もよく伺います。ASDに限らず日常生活に支障が出ている方への具体的な支援方法や対策を検討するため、どれくらい感覚の偏りがあるのかを、検査などで客観的に把握することの重要性が注目されてきています。



日常生活や歯科への影響と、その対策例

感覚の偏り（過敏／鈍麻）は、日常生活にも歯科診療にもさまざまな影響を与えます。しかし、ちょっとした工夫で気になる行動を軽減できるケースもあります。まずは簡単な対策から取り入れてみましょう！

痛みや熱に鈍感
(ケガやむし歯に気づかない)



→定期健診に行く

光や動きを見るのに熱中



→アイマスクの使用

過度に嗅ぐ・舐める・触る



→気になるものを隠す

大きな音・特定の音が苦手



→イヤーマフの使用

背もたれが倒れる感覚が怖い



→先に背もたれを倒しておく

僅かな振動や接触でも
激しい痛みを感じる



→弱い刺激から徐々に

感覚の受け取り方の偏りをみる検査

主に発達障害児を対象とした、**感覚統合検査**のひとつに、**JSI-R** (Japanese Sensory Inventory Revised) があります。

感覚刺激への反応に偏りがある場合、偏りの傾向が行動に現れることがあるため、その行動の頻度から感覚の受け取り方の傾向を把握するための、保護者(介護者)記入方式の検査です。作業療法士や臨床心理士のほか、言語聴覚士や理学療法士などが実施することもあります。



※**感覚統合**…体の内部や外部からの刺激を脳で組織化し、環境に対して適応反応を起こすための、脳における一連の処理過程

口やその周りの感覚過敏への対応

1 嫌がる要因を探ってみましょう

心理的拒否…過去の不快な体験から心理的ダメージ(トラウマ)となって拒否反応がみられる場合があります。優しく丁寧な関わりと励ましなどの声かけで、今までの歯科診療や歯磨きに対するイメージを是正していく必要があります。

感覚過敏…誰が行っても、どんな刺激でも、口や身体に触れた直後から力が入り、拒否反応を示す場合には、触れられることに少しずつ慣れるように、過敏の除去が必要です。

※両者が混在しているケースや、その他の要因が複数重なり合っているケースもあります。

2 適切なかわりで過敏の除去に取り組んでみましょう

①生活リズムを整える

眠気や空腹など生理的な欲求が満たされていない時は、感覚が鋭敏になりやすいので特に注意が必要です。規則正しい生活を心がけましょう。

②日常生活(食事、お風呂、遊び等)のさまざまな体験を通して刺激に慣れていく

③口の周囲や口の中の脱感作(刺激に段階的に慣れるためのトレーニング)を行う

<手順> a 事前に「お顔触るよ」など声をかけて説明する

b 頬→口の周り→口の中の順で、手のひらや指の腹全体を使って一定圧を加える

c 1箇所につき 10 数える間動かさない。嫌がっても手や指を離さないようにする

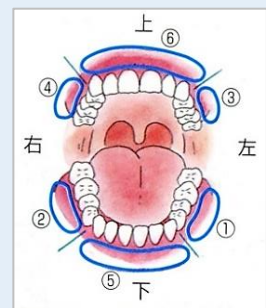
d 1箇所ごとに、できたら十分褒める



手のひら全体を使う



指の腹全体を使って当て、指は動かさない



口の中の脱感作順序
(奥歯→前歯)

今回は感覚過敏についてご紹介しました。歯科を苦手と感じる理由は、感覚の偏りや心理的拒否の影響のほか、発達障害の特性としてのこだわりの強さなども関連している可能性があります。個々に合った対応で苦手を克服し、歯医者さんに少しずつ慣れていきましょう！

<参考文献> 日本障害者歯科学会：スペシャルニーズデンティストリー障害者歯科 第2版.東京：医歯薬出版，2017.

*本文中の写真は「スペシャルニーズデンティストリーハンドブック」(東京都立心身障害者口腔保健センター,2015)より引用