

歯磨き介助の困りごと Q&A

歯磨きを介助する際に、口を開けることを拒んだり歯ブラシを噛まれてしまうなど、思うように磨かせてくれない経験はありませんか？当センターでも「歯磨きの介助ってどうすればいいの？」というお悩みは多く耳にします。そこで今回は、歯磨き介助の基本と代表的な困りごとへの対応法をご紹介します。介助のコツを知ることによって、毎日の歯磨きをより効果的で快適な時間に行いましょう！

歯磨きのきほん

持ち方



- 鉛筆持ちで軽く持つ
- 強く握ると力が入りやすいので注意

当て方
磨き方



- 歯と歯肉の境目に毛先を当て細かく動かす
- 毛先が広がらない力加減

粘膜の
保護



- 上前歯の中央にある「小帯」に注意！歯ブラシが当たると傷つき痛みを感じるので、指で優しくガードして磨く



困りごと Q&A



短時間で終わってしまい、十分に磨かせてもらえません



- まず相手の様子を観察し、優しく丁寧なかかわり方を心がけてみましょう

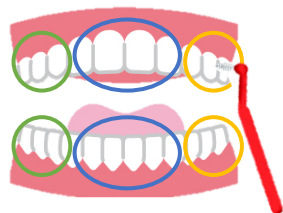
- ① 生理的な欲求（眠い・空腹・体調不良など）が満たされているか確認
- ② お口の中を観察し、痛みの原因（唇のひび割れや口内炎など）がないか確認
- ③ 声かけをしながら、優しい口調や表情を心がけて磨き始める
- ④ 1～10まで数えたり、タイマーを使用するなど我慢の目安を伝える
- ⑤ 上手にできたらよく褒めてあげる



本当はデンタルフロスや歯間ブラシも使いたいのですが・・・



- 時間的に難しい場合は、やりやすい部分から分割してやってみましょう



一度に全部やろうとせず、一日や数日かけて全部の歯をケアすることを目指しましょう！

- 細かい操作が苦手な場合は、使いやすい清掃用具を用いてケアを補填してみましょう



音波歯ブラシや毛足が細長いタフトブラシで代用し、毛先を歯の間に入れるように磨いてみましょう！

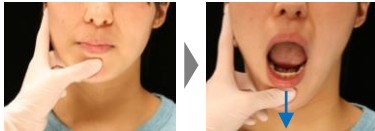


歯ブラシを噛まれてしまい磨けません



- 呼吸のリズムを観察し、息を吐くタイミングで「お口あけて」と声掛けしながら顎を引き下げるように介助しましょう

前方から



親指を顎、人差し指を頬にあて、押し下げる

後方から



人差し指を下唇の内側に深く入れ、押し下げる

- 歯ブラシを噛まれてしまう場合は、開口保持グッズもあります



シリコン製



硬質ポリウレタン製

⚠ 注意する点

- ・揺れている歯で噛むと抜けてしまう可能性があるため、事前に確認しましょう
- ・唇や舌、頬を巻き込まないように注意しましょう
- ・前歯で噛むと破折の恐れがあるため奥歯で噛ませましょう



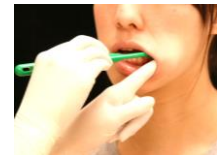
お口の中がよく見えません。磨けているかどうか・・・



- 唇や頬をしっかり指でよけて、歯ブラシを入れるスペースを作ってみましょう

前方から

壁を背にすると姿勢が安定する



後方から

自分の身体で上半身を支える



⚠ 注意する点

- ・口角炎や口唇乾燥がある場合は、リップクリームや保湿剤等で事前に保湿してから行いましょう。
- ・指先で引っ張ったり爪を立てると痛いので、人差し指を深く入れ、指の腹全体を使って広げましょう。
- ・上唇をよける際に鼻を塞いでしまう場合は、左右片方ずつ行うと良いでしょう。
- ・介助者の利き手側は磨きにくいので、難しい場合は磨く部位によって介助者の立ち位置を変えましょう。



前歯を磨くと嫌がって歯磨きが中断してしまいます



- 前歯（特に表側）は、奥歯に比べて痛点や触覚などの感覚点が多く密集しているため、とても敏感な場所です。奥歯を先に磨き、前歯は最後に行くなど、磨く順序を工夫してみましょう。

今回は、歯磨き介助の基本や主な困りごとへの対応法についてご紹介しました。歯磨きは毎日行う生活習慣の一つです。介助者にとっても、磨かれるご本人にとっても、負担が少なく心地よい時間となるよう、実践しやすいことから少しずつ取り組んでみましょう！