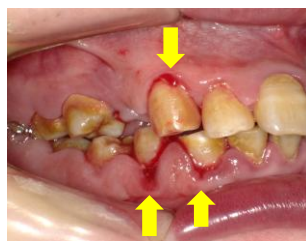


口が開きにくい方への歯磨き介助はどうしたらいいの？

歯磨き介助を行う際に、口が開きにくかったり、開けた状態をキープできずに歯ブラシをかまれてしまうなど、磨きにくさを感じることはありませんか？その他にも、口の中がよく見えず、汚れの付着状況や歯ぐきの変化が分かりにくいといった困り事もあるのではないのでしょうか？

そこで今回は、口が開きにくい方の磨き残しやすいポイントをチェックし、歯磨き介助に役立つ情報や便利なグッズをご紹介します！

1. 口が開きにくい方の口の中をみましょう！



頬の緊張が強く、歯肉からの出血や奥歯には歯石がみられます

👉 汚れ(プラークや食べかす)が残りやすいところをチェックしよう！

【歯ぐきのきわ】



【歯と歯の間】



【歯の内側】



【噛み合わせの溝】



磨き残しの多い部分は、むし歯や歯周病のリスクが高い部分です。ポイントを狙って効率良く磨いていきましょう！

2. 口が開きにくい・歯ブラシをかんでしまう原因は为什么呢？

①咬反射がある

急に触れられたり口に何かを入れられることで、体が緊張して力が入ってしまう
奥歯のかみ合わせや歯ぐきに物が触れると、瞬間的に口を閉じてかみしめる反射が起こる

→ 📍 歯磨きを始める前に！

- ・「歯磨きだよ」などの声かけをしましょう。
- ・体や頬などから触れて、緊張を和らげましょう。
- ・これから何をするのか知ってもらうため、歯ブラシを見せるのも良いですね。



②感覚遊びや確認動作をしている

感覚刺激を求めて歯ブラシをかんだり、口の中に異物が入ったと認識してかみながら確認している

→ ごく自然な行動であるため無理にやめる必要はありませんが、声かけや口を開ける介助をすると磨きやすさがアップします！かまれて毛先が広がった歯ブラシは、歯ぐきを傷付けたり汚れの落ちが悪くなるので適宜交換しましょう。

③心理的な問題がある

厳しい声かけや、強い力でゴシゴシと磨いていませんか？呼吸は苦しくありませんか？

→ 恐怖心や痛みは歯磨きの拒否に繋がります。優しい声かけで痛みのない磨き方を意識しましょう。
楽な体勢で呼吸が苦しくないように休みつつ磨くのもポイントです。



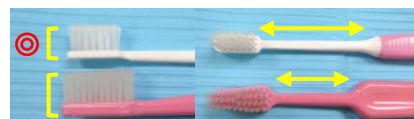
次のページでは、歯磨きの時に活用できる口を開けてもらう介助方法や開口保持グッズを紹介します。



3. 口が開きにくい&閉じてしまう時の歯磨きのコツを知ろう！

コツ1. 歯ブラシの選び方を工夫しましょう

- ① ヘッドが小さく薄型、柄が長い歯ブラシを選ぶ
→厚みが少ないので歯の内側やスペースの狭い奥歯まで入りやすい
- ② 小さい筆型の歯ブラシを併用する
→かみ合わせの溝・奥歯・歯の内側など細かい所が磨きやすい
小回りが利くので孤立した歯にも◎



① ヘッドの薄さ・柄の長さの比較



② 筆型歯ブラシ

コツ2. 磨く順番を工夫しましょう

- ① 口を開けなくても磨ける表側から優しく磨き始めましょう。唇や頬を指でよけると磨きやすいです。
- ② 緊張が緩んで徐々に口が開いてきたら、内側(裏側)に移動して磨いていきましょう。

コツ3. 開口を促す&キープする

まずは呼吸のリズムを観察→息を吐いたタイミングで声かけをしながら介助をしましょう！

① 向かい合った状態で磨く場合



下顎に親指を当てゆっくり押し下げる

唇の下にある顎のくぼみを押すイメージで。親指以外は頬や顎に添えると安定する！

② 後ろから抱え込んで磨く場合



口の中に人差し指を入れ指の腹でゆっくりと押し下げる

唇をめくるように内側に沿ってなぞりながら押し下げるのがポイント！

- 💡 注意点 💡
- ☒ リラックスしながら、痛みを与えないよう力加減に気をつける
 - ☒ 指をかまれないように、歯のかむ面に指は置かない

4. ホームケアで使える開口保持グッズの紹介

- 👉 上記で紹介した開口を促す&開口状態をキープする介助方法を実施しても“開口状態を維持できない、強くかみ込んでしまう”場合には、ホームケアで使える開口保持グッズの使用をお薦めします！歯の裏側や奥歯、かみ合わせを磨く時に便利なグッズです！

指を入れて使用するタイプ

- ① 開口保持グッズの空洞に利き手と反対側の指を入れて持つ
- ② 開口を促し、開いたスペースに挿入してかませる



- ◎厚みがあり、大きく開けてもらえる
親指や人差し指など、持ち方を変えやすい

手に持って使用するタイプ

- ① 開口を促し、開いたスペースに挿入する
- ② 平らな面をかませ、保持すると安定する



かみ込みや食いしばりが強い方には使用するには、こちらのタイプが頑丈です！

- ◎開口量が少ない方でも、わずかな隙間から挿入できる
ネジのように回すと開き具合の調整ができる

むせやすい方は椅子に深く腰掛け、足裏を床につけて座位の安定を図る or 上半身を45～60度に起こした姿勢(半座位)が望ましいです。それ以外の方は生活スタイルに合わせて磨く体勢を決めましょう！

💡 使用時の注意点 💡

- ☒ 揺れている歯がないか事前に確認しましょう
- ☒ 前歯でかむと歯が折れてしまう恐れがあるため、必ず奥歯でかんでもらいましょう
- ☒ 唇や頬、舌を巻き込んでいないか確認しましょう
- ☒ 表情や顔色、呼吸状態、全身の緊張状態を確認しながら使用しましょう



半座位の例

今回紹介した内容が、皆さんの歯磨き介助に役立つと嬉しいです。開口保持グッズは当センターでお試することもできます。また、歯磨きについてのご相談や磨き方の練習も行っております！お気軽にご相談ください。