

福岡県立3大学連携県民公開講座
「食べる・噛む・生きる」～食育で作る健康な心と体～

発達期からの健康習慣を考える ～食生活と口腔保健の視点から～

九州歯科大学歯学部口腔保健学科
千綿 かおる



平成25年11月29日 JR博多シティ会議室

本日のテーマ

歯科衛生士の視点から

子どもの口腔保健を考えて 健全な食生活の維持につなげる

2

子どもの発達段階

- 乳児期(～1.5歳) 基本的信頼感、安心感
- 幼児期(～6歳) 日常生活のしつけ

生活習慣確立

(エリクソンの発達理論)



本人任せではなくきちんと教えていく必要

(文部科学省・子どもの発達段階ごとの特徴と重視すべき課題)

3

「歯磨き」の特徴

- 食事、排泄等と同様なプライベートタイム
- 行っていれば良いと考える
- 確認をしにくい

- 親の手も目も抜けがちになる
- おろそかになりがちである

(弘済学園 編著 ちえ遅れの子どもの日常生活指導1994)

4

発達期は

- 哺乳の原始反射消失 (金子,1987)
探索反射→口唇反射→吸啜反射…
- 摂食・嚥下機能の発達 (向井,2011)
経口摂取準備→嚥下機能→捕食機能…
- 手指機能の発達 (日本版デンバー式発達スクリーニング検査)
積木をもつ→親指でつかむ→親指と人差し指でつまむ
- 認知機能の発達 (ピアジュ)
感覚運動期→前操作期→具体的操作期…

5

歯磨き時の手指機能発達

- 手の平全体でつかむ (~8か月)
- 親指と人差し指でつかむ (~10か月)
- 手の平全体で握る (~1.6歳)
- 親指と手の平を対立させつかむ (~3歳)
- 人差し指と手の平を対立させつかむ (5歳~)
- 5本の指先でつまむ (10-12歳)

(岡崎,他,2000)

6

歯磨きに必要な認知

- 歯ブラシ、コップ、タオルの対物認知
- 口、歯、唇などのボディイメージ
- 上下、右左など空間認知
- 清潔、不潔の概念

7

歯磨きステップ

- 口腔の感覚を整える
- 歯ブラシを握る
- 口を開ける
- 歯をかみ合わせる
- 歯ブラシを当てる
- 歯ブラシを動かす
- 全体を磨く
- うがいをする

(弘済学園 編著 ちえ遅れの子どもの日常生活指導1994) 8

子どもは歯磨き行動を 機能発達と認知発達にそって学習

9

認知発達と歯磨き学習

- 歯磨き習慣の形成（～2歳、感覚遊び、しゃぶる、咬む）
- 歯磨き動作の獲得開始（2歳～）
- 歯磨きのイメージ形成（～4歳、歯磨きごっこ遊び）
- 歯磨き動作の習熟期（4歳～）
- 歯磨きの目的の理解（～7歳）
- 自己健康管理の働きかけ（6歳～、模型による学習）
- 自己健康管理の習熟期（11歳～仮定と推論による学習）

（東京都立心身障害者口腔保健センター、芳賀 他,1989）

10

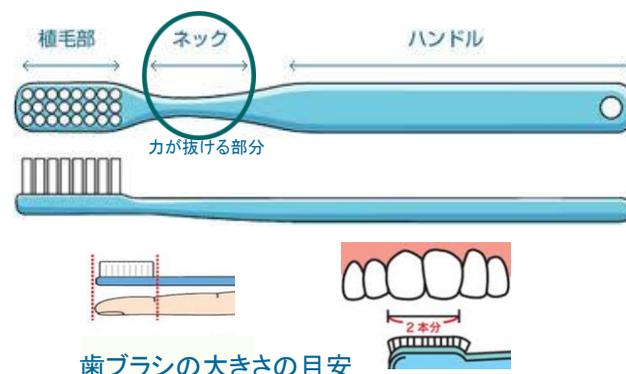
歯磨きは学習して身につく

- 何ができて、何ができないか
- スモールステップのどこができていないか
- 機能的問題、学習能力を考慮
- 言語・視覚指示、モデリング、身体的ガイダンス
- 強化、確認、維持

↓
本人の歯磨き評価が重要

11

歯ブラシの形



12

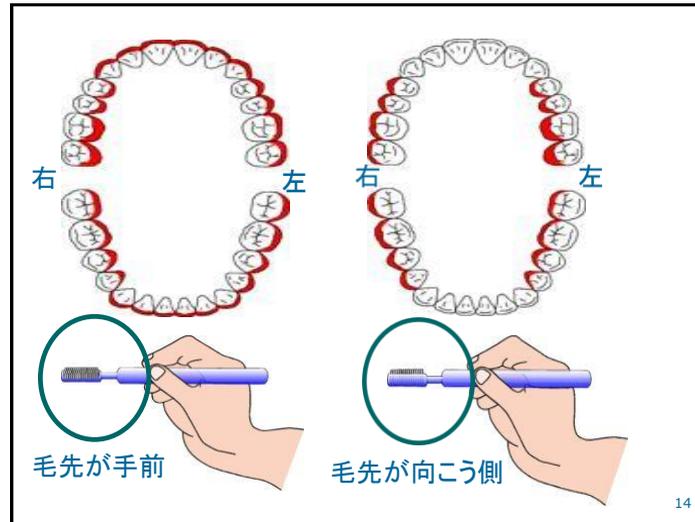
歯ブラシの持ち方



ペングリップ

パームグリップ

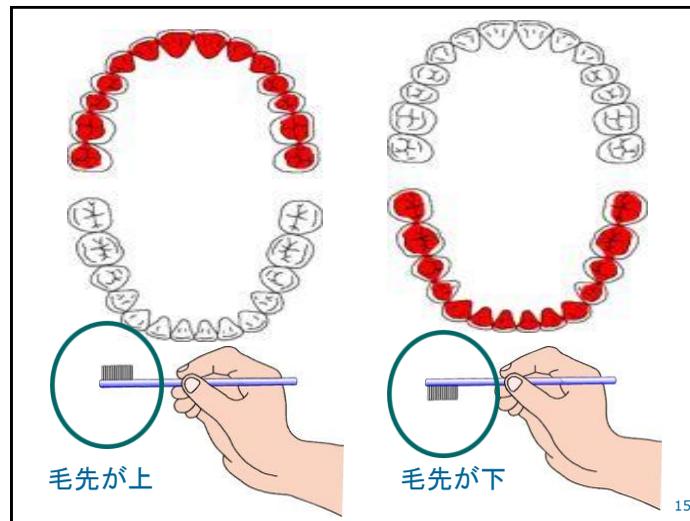
13



毛先が手前

毛先が向こう側

14



毛先が上

毛先が下

15

本人の「歯磨き」ポイント

- できる範囲を確認する
- できる部分を増やす
- 本人の「歯磨き」の限界を見極める



適切な環境整備
仕上げ磨きが必要



フッ素入歯磨き剤

16

仕上げ磨き・介助磨き研究

仕上げ磨きは

- ミュータンス菌が増加する時期を遅らせる
(小松崎, 2011)
- 処置歯、健全歯が多く、喪失歯が少ない
- 負担感がある
- 保護者の熱意と努力が必要
- 歯科の重要性の認識、意欲、知識不足

(千綿, 武田, 2008)

17

仕上げ磨きで困難なこと

- 口の頬側が磨きにくい
- 口を開けてもらえない
- 短時間しか磨けない

(全国的障害者施設職員調査, 千綿, 武田, 2008)

18

仕上げ磨き方法

- 同じ環境で歯磨きを行う
- 繰り返し同じパターンで行う
- 歯磨き姿勢・頭部固定を確実に行う
- 楽な仕上げ磨きの姿勢

イスに座る
壁を背に立つ
保護者の膝の上に頭

19

仕上げ磨きポイント①

- 小さめの歯ブラシを使う
- 本人が磨けていない部分を磨く



「おかあさんの仕上げ磨き用」
・毛先が小さい
・ブラシの柄が大人用

20

仕上げ磨きポイント②

- 毛先を歯面に確実に当てる
 - ・歯磨き部位をきちんと見て磨く
 - ・細かく動かす
 - ・なるべく短時間で確実に磨く

21

仕上げ磨きポイント③

- 無理をしない
- 痛くない
- 心地よい感触を知ってもらう
- 少しずつ、確実にを行う

歯磨きは快適な清潔動作、コミュニケーションの時間

22

口腔保健は

- 本人ができる「歯磨き」
- 保護者による「仕上げ磨き」
- 歯科医療者による「専門的口腔ケア」

23

講演まとめ

- 発達期の子どもは、生活習慣として歯磨きを教えて本人のできる範囲を増やす
- できていない部分は仕上げ磨きをする
- 仕上げ磨きは、見やすい楽な姿勢で、小さめの歯ブラシを使用して、痛くないように短時間で磨く

24