

東部療育通信-2023年2月号-

入所と地域の障害児(者)の生活を支援するメールマガジン

発行東京都立東部療育センター<http://www.tobu-ryoiku.jp/>

「どうしていますか？毎日の歯みがき」

いつも東部療育センターのメールマガジンをお読みいただき誠にありがとうございます。

毎日の“歯みがき”は、お口の中をきれいにするだけではなく、お口の働きを良くして、さらに全身の健康に大きな影響があるということから、“口腔ケア”という言葉が使われるようになりました。生涯にわたりとても大切なケアになります。

そこで、今回のメールマガジンでは、口腔ケアを行なっていくためのポイントをまとめましたので、参考にしていただければ幸いです。

出生から前歯が生え始めるまで

口腔ケアの準備期間です。歯が生えてきたからといって、いきなり歯ブラシを口の中に入れたらびっくりしてしまいますよね。抱っこをしたりぎゅっと抱きしめてあげたり毎日のスキンシップでお子さんのお身体に触れてあげるように、お顔やお口の周りにも優しく触れてあげてください。お口の中も清潔な手で触ったりガーゼで拭いたりして触れられることに慣れていきましょう。遊びながら楽しい雰囲気で行うよう心がけます。

自分の指やおもちゃ等を口に入れたり舐めたりして、感覚の過敏が自然と緩和されていくものです。ですので、周りが働きかけて同じような経験をさせてあげることがとても大事です。お口の働きを良くするマッサージやストレッチは、口腔ケア前の習慣としてずっと続けていきたいケアになります。

乳歯が生えそろうまで

乳歯が生えはじめたら、本格的に歯ブラシを使った口腔ケアを始めます。乳歯20本が生えそろう頃までには嫌がらずに楽しくできるように、毎食後の口腔ケアを習慣にしましょう。経管栄養のお子さんには、注入前に行うことをお勧めします。口腔ケアの刺激が唾液の分泌を促して消化を助けてくれます。

この時期は、口を閉じる力や舌の力が発達する時期だと言われていますので、口唇のマッサージやストレッチは積極的に行っていきましょう。

また、砂糖の入った食べ物や飲み物をだらだら食べない（シュガーコントロール）習慣づけも重要です。お口の中に、長い時間糖質が残らないようにしましょう。

乳歯が抜け始め永久歯が出てきたら

乳歯から永久歯に生え変わる中で、あごも大きくなります。お口の中の変化が一

一番大きい時期です。特に乳歯が動いてきたら、抜けた時に飲み込んでしまわないよう日頃の観察と定期的な歯科での管理が重要になります。

生えたばかりの永久歯は、歯の表面が弱くむし歯になりやすいのでフッ素も有効です。日常の歯みがきで使用したり、歯科でフッ化物を塗布してもらいましょう。

永久歯が生えそろったら

“一生使う歯”だということを意識して口腔ケアを行なってください。主に歯を失う原因はむし歯か歯周炎です。歯並びや親知らずの有無などについても把握しておく必要があります。また、歯ぎしりや食いしばりで歯が削れてしまったり、ひびが入ることもあります。ひどいときは歯がぐらぐらになります。

さらに、生活環境の変化や加齢による口腔機能の低下があるので、今まで積み重ねてきた口腔ケアを持続できるように考えていきましょう。

自分自身でケアをするのが困難な場合は、ご家族や介護者が口腔ケアを行なうこととなります。口腔ケアは生涯必要な大切なケアです。さまざまな問題を解決するには、歯科で専門的な対応が必要になることもありますので、かかりつけの歯科があると安心です。

お口の健康と全身の健康を守り、元気で明るい笑顔のある生活を目指して、いっしょに取り組んでいきましょう。

療育部 歯科衛生士

今回のメールマガジンはいかがでしたでしょうか？

ご意見・ご要望等ございましたら、遠慮なくお寄せください。

| I | N | D | E | X |

1：施設概要のページへ

→<http://www.tobu-ryoiku.jp/outline/>

2：ご利用案内のページへ

→<http://www.tobu-ryoiku.jp/guide/>

3：施設開放サービス

→http://www.tobu-ryoiku.jp/service/opening_service.html

4：療育部

→<http://www.tobu-ryoiku.jp/guide/department/nursing.php>

| 施設概要

●東京都立東部療育センターは、重症心身障害児(者)の医療と療育を総合的に行う施設です。

●少子化が進行する中にあっても、心身障害児(者)は減少しておらず、また、障害の程度は重度・重症化しています。更には、家族が高齢となったため家族介護が困難で施設入所を希望している方も増えています。

●一方で、できる限り住みなれた地域で在宅の療育を望んでいる障害者や家族の方達は多く、その支援の充実を図ることが一層必要となっています。このような状況に対応するため、重症心身障害児(者)施設が整備されていなかった区東部地区に設置することにしました。

→<http://www.tobu-ryoiku.jp/outline/>

◆このメールはmsw_trc@mtrc.jp のアドレスより配信しております。

◆送信アドレスは配信専用です。お問合せやお手続きは下記よりお願いします。

東部療育通信

発行：東京都立東部療育センター<http://www.tobu-ryoiku.jp/>

個人情報保護方針：<http://www.tobu-ryoiku.jp/privacypolicy.html>

問合せ先：<https://www.tobu-ryoiku.jp/inquiry.html>

〒136-0075 東京都江東区新砂3-3-25

TEL 03-5632-8070 / FAX 03-5632-8071

E-mail msw_trc@mtrc.jp

●配信がご不要の方は、下記URL にアクセスして下さい

<https://www5.webcas.net/gs/p/delete-user>

Copyright (C) TOBU RYOIKU CENTER. All Rights Reserved.