

ご視聴の皆さまへ

- 配信動画および資料の著作権は、横浜市リハビリテーション事業団が保有します。
- 動画および資料の無断転載、複製、転用、販売等の二次利用は、固く禁じます。
- この配信動画は、当センター利用者の保護者の方のみ視聴可能です。
- 第三者に動画および付属資料の URL を拡散することはお控えください。



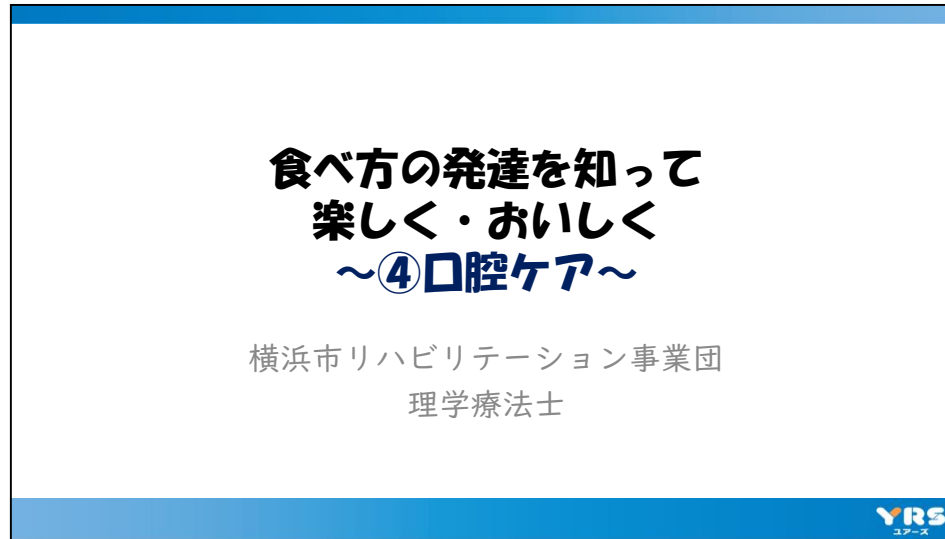
ご視聴の皆さまへ

配信動画および資料の著作権は、横浜市リハビリテーション事業団が保有します。

動画および資料の無断転載、複製、転用、販売等の二次利用は、固く禁じます。

この配信動画は、当センター利用者の保護者の方のみ視聴可能です。

第三者に動画および付属資料の URL を拡散することはお控えください。



食べ方の発達を知って楽しく・おいしく

④口腔ケア

横浜市リハビリテーション事業団

理学療法士



口腔ケアとは、虫歯や歯周病の予防をすぐにイメージしやすいと思いますが、実は他にも色々な目的があります。

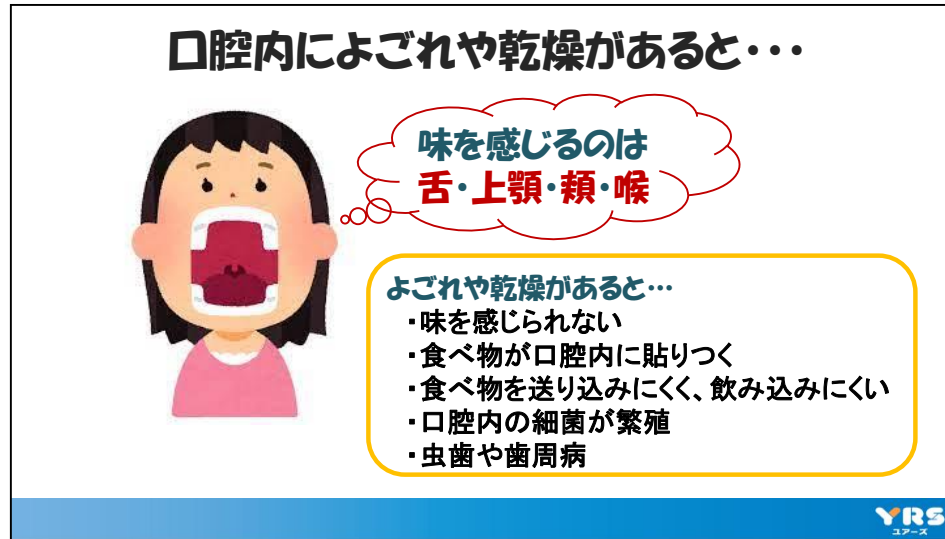
例えば、口腔内の清潔や保湿を保つと食べ物の味を感じやすくなり、口の中に食べ物も残りにくくなることで、飲み込みやすくなり食べる準備にもなります。

また、口の周りや頬、舌など口腔周囲をマッサージなどを行うと口を動かしやすくなり口腔機能の向上にもつながります。

さらに、口腔内の環境を清潔に保つと善玉菌が増え、免疫力を高める効果もあります。

このように、口腔ケアの目的は複数あることがわかります。

ケアの方法についても、目的に応じて様々な方法があります。



次に、口腔内によごれや乾燥があると、どんな影響があるかお話しします。

食べ物の味を感じる部分は、舌に加えて上顎や頬、喉など口腔内全体で感じています。

そのため、口腔内によごれや乾燥があると、味を感じるセンサーが働きにくくなり、食べ物の味を感じられなくなります。

また、口腔内が乾燥していると食べ物が口腔内に貼りつきやすくなり、食べ物が舌や頬にくっついて歯の上に乗せにくく噛みにくい、噛んだものを口の中でまとめにくい、口から喉に送り込みにくく、飲み込みにくいなど口腔機能にも影響してきます。

また、よごれや乾燥によって口腔内の細菌が繁殖しやすくなり、虫歯や歯周病となりやすいです。

このように、口腔内を清潔にし、十分に保湿することが、食事だけでなく健康にもつながることがわかります。

口腔ケアの目的に合わせたケア方法

食べかす除去：歯ブラシ・歯間ブラシ
粘膜清掃：スポンジブラシ・舌ブラシ
脱脂綿・口腔ティッシュ
保湿：保湿剤（ジェルなど）・口腔スプレー

YRS
ユアーズ

次に、口腔ケアの目的に合わせたケア方法についてです。

まず、食事の食べかす除去には、歯ブラシや歯間ブラシがあります。歯のよごれは歯の間にも溜まりやすく、虫歯の原因にもなりやすいため、毎日の歯ブラシに加えて、歯間ブラシを併用するとより効果的に虫歯や歯周病の予防が行えます。

一方で、脱脂綿やスポンジブラシなどは歯の表面を拭きとることはできますが、歯間の汚れが取り切れず、歯間に食べかすを押し込んでしまうこともあるため、歯ブラシや歯間ブラシの使用をおすすめします。

粘膜の清掃では、スポンジブラシや脱脂綿などを使って、歯茎や舌、頬の内側など粘膜を拭くことで口腔内の清潔に保ち、保湿にもつながります。

また、保湿にはジェルなどの保湿剤や口腔スプレーを用いることも有効です。



次に、お子さんによっては歯ブラシを嫌がる場合があります。

嫌がる原因については、歯ブラシのブラッシングが強すぎて歯茎に痛みを感じている、口内炎や歯肉炎によってしみたり痛みを感じている、虫歯があり痛みを感じているなど歯ブラシによる口腔内への刺激が痛みにつながっている場合があります。

また、歯ブラシをするために動かないように身体を押さえつけられたくない、押さえつけられたり痛みを伴った過去の嫌な経験が歯ブラシを嫌がる原因になることもあります。

お子さんが嫌がる時は何か必ず原因があるため、お子さんがどんなことを嫌がっているか、歯ブラシを行う環境や流れを振り返ってみましょう。



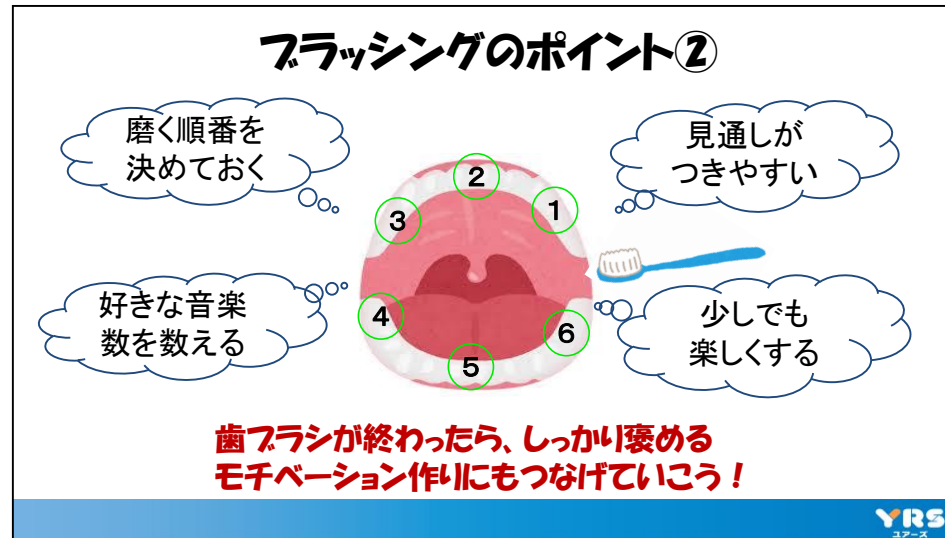
次に、ブラッシングのポイントです。

まず大事なポイントは、ブラッシングでは歯ブラシを軽く歯間や歯肉に当てましょう。

歯ブラシを強く押し付けると毛先が曲がり、歯間の奥に届きにくくなります。また、強く押し付けると歯茎に痛みを感じたり、歯肉を傷つけて出血につながる可能性もあります。

次に、歯ブラシの毛先を歯と歯、歯と歯肉の間に当てたら、歯1〜2本を目安にブラシを小刻みに動かします。

ブラシを小刻みに動かすことで、歯間にブラシの毛先が入り込みよごれを取り除きやすいです。

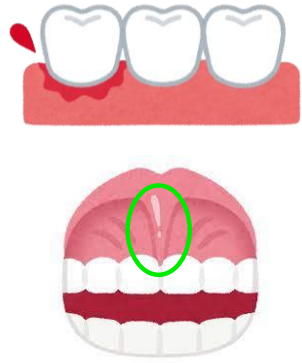


さらに、歯を磨く順番を決めておくことで磨き残しがなくなりやすく、お子さんもブラッシングを行う流れが分かりやすく見通しが付きやすいです。

また、ブラッシングの間に好きな音楽を流す、数を数えることで、見通しにつながりやすく、少しでも楽しい時間にしていきます。

歯ブラシが終わったら、お子さんをしっかり褒めて、歯ブラシへのモチベーション作りにもつなげていきましょう。

口腔マッサージ(ガムラビング)



- 指で行う歯茎のマッサージ
- ・口の周りの筋肉が硬い部分
- ・歯ブラシが口に入りにくい場合
- ・歯肉炎など歯茎の血行が悪い場合

上唇小体は傷つけないように注意！

YRS
ユアーズ

次に、口腔マッサージです。ガムラビングと呼ぶこともあります。

口腔マッサージは、指で行う歯肉マッサージのことで、口の周りの筋肉が硬い部分や歯ブラシが口に入りにくい場合、歯肉炎など歯茎の血行が悪い場合に行うと有効です。

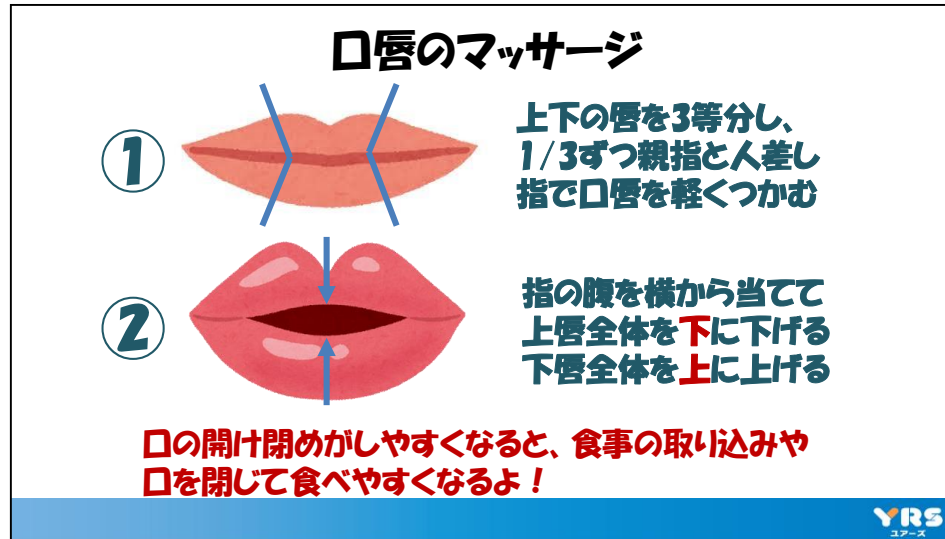
一方で、上唇小体と呼ばれる上唇の裏側にある唇と歯茎を結ぶヒダを傷つけないように注意して指を動かしていきましょう。

口腔マッサージのポイント

- ・マッサージは指の腹全体を歯肉にあててゆっくりと行う。
- ・歌に合わせて遊びの場面や食前の準備体操として楽しみながら行う！！
- ・マッサージを行うと唾液が出やすくなり、飲み込みやすくなる。



口腔マッサージのポイントは、マッサージは指の腹全体を歯肉にあててゆっくりと行います。
歌と合わせて遊びの場面や食前の準備体操として楽しみながら行いましょう。
また、マッサージを行うことで唾液が出やすくなり、飲み込みやすさにもつながります。



口唇のマッサージでは、上下の唇を3等分して1/3ずつ親指と人差し指で口唇を軽くつかむ方法と指の腹を唇の横から当てて、上唇全体を下に下げる、下唇全体を上上げる方法があります。

口唇のマッサージでは、口の開け閉めがしやすくなり、食事の取り込む動きや口を閉じて食べやすくなります。



口周囲のマッサージは、両手を頬や顎関節に軽く当てて、ゆっくりと円を描くようにマッサージする方法では口を開けたり動かしやすくなる、頬の筋肉が軟らかくなると歯と頬に十分な隙間ができて歯で頬を噛みにくくなります。

また、顎の下にある舌の付け根のある部分に親指の腹を当てて上に押す方法もあります。

舌や顎の下の筋肉が軟らかくなることで、口や舌を動かしやすくなり飲み込みもスムーズになりやすいです、