



し え ん



お口の歯援



お悩み Q & A



公益社団法人 兵庫県歯科衛生士会

目次

I	困りごとが出やすいお子さんの特性	1
II	困りごとを知る	2
	おうちでの困ったこと	
	1. 歯みがき	2
	2. 食べる	4
	3. おくち(歯)の健康	6
	歯医者さんで困ったこと	
	1. 歯医者さんの対応	8
	2. 歯の治療	10
III	地域での連携のこと	12
	1. 地域で利用できるサポート	12
	2. 成長歯援(しえん)シート	13

ふろく

- 家庭で使える視覚支援カード
- 歯みがきカレンダー

こちらからどうぞ→



はじめに

歯科とお子さんの感覚の凸凹の関係

お口は小さなものでも感じやすい繊細な感覚があり、「歯みがきを嫌がって困る」という相談を受けることがあります。お子さんの年齢やその感覚の特性によって歯みがきを痛がることもあります。時間をかけて工夫していけば歯みがきができるようになっていきます。多くの場合は、歯みがきの力加減やタイミングなどを工夫することで少しずつ歯みがきに慣れていきますのであきらめずに繰り返し行いましょう。

また、光や音などに敏感なお子さんにとっては、苦痛に感じる大きな刺激になりますので、むし歯になる前に早めにかかりつけ歯科を持ち、予防のために楽しくお口の中を診てもらうことを始めましょう。

歯科衛生士は、専門的な情報を伝え、一緒に考えていきますのでお悩みがあればご相談ください。



I 困りごとが出やすいお子さんの特性

Q1 なぜ困りごとが多いのでしょうか？

A 困りごとが多いお子さんの場合は、感覚の4つの領域を知っておくと理解しやすいでしょう。

下の図は縦が感覚の受け取り方、横は感覚に対する反応です。

わかりやすくするために、4つのタイプで説明していますが、実際は複数の特性を持つことが多いです。

また、特に神経発達症(自閉スペクトラム症(ASD)、注意欠如・多動性症(ADHD)など)の疑いのあるお子さんは、発達の特定の側面に影響を及ぼす症状が困りごととして出やすいのです。

感覚の4つの領域

① 感覚鈍麻



味や痛み、触覚などの五感が鈍く、反応が遅くなるタイプ

- むし歯の痛みや違和感に気づくことができずに発見が遅れる
- 血が出るまで強く歯茎をこすってしまう

受け身

感覚に対する

③ 感覚過敏



触覚、聴覚、嗅覚過敏があり、強い刺激、新しい変化を好まない敏感なタイプ

- 歯みがきを嫌がる、光がまぶしいなど
- このタイプは、不快な刺激を避ける方法が身につかないことが多いため、生きづらさが最も強くなりやすい。

② 感覚探求



感覚刺激に対する反応が弱く、感じるまで刺激を追い求めるタイプ

- 刺激の強い香辛料や、カラフルな色彩、注目を浴びることを好む
- あらゆる刺激に興味を示し、気分の波が大きくなりやすい

反応

自発的

④ 感覚回避



感覚刺激に対する反応が強く、変化や不快な刺激を回避し、安定した刺激を好むタイプ

- いつも同じ食事、活動のみを繰り返す
 - 一人になれる時間を設ける
- など、固定した行動パターンや生活習慣を取る。

にぶい



感覚の受け取り方



すべい

Ⅱ 困りごとを知る

おうちでの困ったこと

1. 歯みがき

Q1 仕上げ歯みがきを嫌がって口をあけてくれません。どうしたら開けてくれますか？

A1

顔や口を触られたくないのかも

口の周りの感覚過敏は脱感作(だつかんさ)をしましょう。手→肩→首→頬→口の周り→口の中 の順序でしっかり圧をかけて触れていきます。

A4

痛がっていませんか

上唇の真ん中の、唇と歯肉をつないでいるすじを上唇小帯(じょうしんしょうたい)といいます。薄い粘膜で歯ブラシが当たるととても痛いのです。歯ブラシを持っていない方の人差し指で上唇を押さえて、当たらないように磨いてあげましょう。



A2

いきなり磨いていませんか

声かけをしてから磨きましょう。突然誰かに口の中を触られると、おどろいて嫌がる場合があります。

A5

お子さんのペースに合わせましょう

「1～10まで数えて磨こうね」など磨く前に時間や回数を決めてみましょう。長時間の仕上げ磨きを苦痛に感じる場合があります。



A6

自分でやりたいのかも

自分でやりたいという気持ちが強いのかもしれません。本人の磨いた後に保護者が磨く、または口の中をみる、などしていると仕上げ磨きをさせてくれるようになることがあります。

A3

口の中を触られるのが嫌かも

口の中に物が入る感覚自体を嫌うことがあります。子どもに歯ブラシを持たせて、保護者が一緒に歯ブラシを動かしてみましょう。

A7

眠たいのかも

お昼寝や、夜寝る前の眠たくなる時間をさけて行ってみましょう。

Q2

6歳になりましたが、ブクブクうがいができなくて水を飲んでしまいます。うがいの練習方法を教えてください。

A

お子さんにとってうがいは少し難しい動作ですが、ブクブクうがいで食べカスを口の中から減らすことができます。洗面所やお風呂で少しずつ練習してみましょう。

ブクブクうがいには、次のような動作の習得が必要です。

一般的には、1～2歳児でコップのみ、2～3歳児で水の吐き出し、4～5歳児で口の中に水をふくんで動かすことが上達するといわれています。

うがいの練習方法

- コップの水を飲む
- 水を飲んでから「ペー」と吐き出すまねをする
- いったん、口の中に水をふくんで「ペー」と吐き出す
- 口にふくんだ水を両側の頬を同時に動かして吐き出す
- 口にふくんだ水を左右の頬を交互に動かして吐き出す



Q3

親が仕上げみがきをする時に、歯ブラシを口の中に入れると吐きそうになります。ふせぐ方法がありますか。

A

お子さんの特性によって、少しの刺激にも敏感に反応しやすいことがあります。一度経験すると、次から仕上げみがきを嫌がってしまうこともあります。少しずつ慣らして、楽しいケアを心がけましょう。

1. 小さめのグッズで刺激を減らす

ヘッドの小さい歯ブラシや指サック型ブラシを試してみましょう。

3. 段階的に慣れる

奥歯が苦手な場合、前歯だけ磨くなど、部分的に少しずつ進めてみましょう。

2. リラックスさせる

おひざの上で、音楽や動画を見ながら磨きましょう。



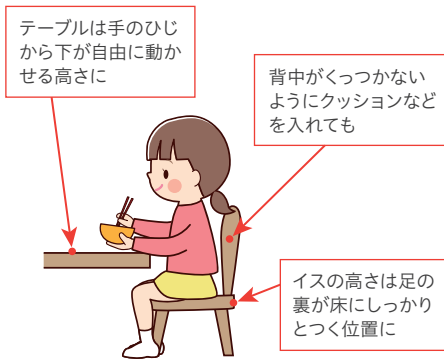
4. ひと休みする

歯みがきをいったんやめて、時間を変えて再挑戦してみましょう。

2. 食べる

Q1 小学校4年生です。食べこぼしが多いのですが、何か工夫できることがありますか？

A お子さんのお口の動きや手の感覚が鈍く、姿勢が不安定、食器や食事の形態が合っていない、また集中しにくい場合があります。



1. 食器を工夫する

食べやすいスプーンやフォークを選んでもらい練習しましょう。

2. 姿勢を安定させる

椅子の高さやクッションでサポートしましょう。

3. 環境を整える

静かな場所で落ち着いて食べましょう。

4. 食器を工夫する

温度や硬さを調整し、一口サイズにしてみました。

Q2 同じものばかり食べます。色々なものを食べてほしいのですが、何か良い方法がありますか？

A お子さんの特性によって「食」へのこだわりがあり、2歳くらいから食感や臭い、色や形によって、一度は食べても次からその食品を食べないこともあります。

1. 専門家のサポート

摂食嚥下外来の受診や、専門家と連携し、アドバイスを受けることも有効です。

3. お子さんと一緒に料理する

一緒に新しい食材を使った料理をすることで、自分で作ったものに興味を持ちやすくなります。(野菜を使ったピザやカラフルなサラダなど)



2. こだわりが出ないように工夫する
できるだけ毎日献立を変えて、こだわりが出ないように工夫してみましょう。

4. 食事の種類を少しずつ増やす
新しい食材を少しずつ導入し、色や形、味の違いを楽しむことで、食べ物への興味を引き出してみましょう。

Q3

口の中に詰め込んで食べるので、ノドに詰めないか心配です。何に気がつけたらよいですか。

A

お子さんの口の直径は約4 cm、喉はそれより細くなっています。口の中に入るものは何でも窒息や誤嚥の原因になります。急いで詰め込んだり、丸のみを繰り返すようなら、摂食嚥下外来などを受診し、専門家に相談しましょう。

1. 食品選びと調理法

お子さんの発達を考慮して食品を選びましょう。食品を小さくカットし、柔らかく調理しましょう。

2. 特に注意が必要な食品

モチやパンなど粘着性が高く、唾液を吸収して飲み込みにくいもの。ミニトマトやブドウの粒など丸いものやつるっとしたもの。豆やナッツ類、あめ玉など固くてかみ砕きにくいもの。

3. 食事の姿勢と集中できる環境づくり

食べることに集中させましょう。

口に物を入れたままの動作(走る、笑う、泣くなど)は避けましょう。

4. 一口量の工夫

急いで食べるお子さんは、小さめの食器や浅めのスプーンを使いましょう。

5. 食事のペース

食べているときに、ゆっくり食べるように促しましょう。

こんな様子になったら 窒息のサイン まずは#119に連絡を

- ・突然声が出なくなる
- ・首をおさえ苦しそうにする
(チョークサイン)
- ・よだれを垂らして苦しそうにする
- ・唇が紫色になる

チョークサイン →



応急手当 背部叩打法 (はいぶこうだほう)

手のひらの付け根で、左右の肩甲骨の中間あたりを力強く1度に5、6回たたきます。

食べ物などが出るか、苦しそうな反応がなくなるまで続けます。



5、6回

3. おくち（歯）の健康

Q1 口臭が気になります。何が原因でしょうか？

A お子さんの口臭の原因はさまざまですが、主に、お口の清掃不良やだ液の減少により、お口のおいが増加します。だ液が減る原因としては、口呼吸などが考えられます。

1. 水分補給	水やお茶を十分飲む。
2. 食事の工夫	だ液分泌を促す食品(柑橘類、ミントなど)を取り入れてみる。
3. 口腔のケア	歯みがきやだ液腺マッサージで刺激する。
4. 鼻呼吸の練習	鼻から息を吸って、口をすぼめてゆっくり吐く練習、口を閉じる訓練、口腔周囲筋の体操などに取り組む。
5. 鼻詰まりの治療	アレルギー性鼻炎、アデノイドや扁桃肥大は専門医に相談するとよいでしょう。

Q2 子どもが吐き戻しをしているようです。口の中で気を付けることはありますか？



A お子さんが吐き戻しをしているのは、心配ですね。胃酸により、むし歯のように歯が溶けてしまうことがあるので次のように気をつけましょう。

1. 原因の特定

小児科医や消化器科医に相談し、反すうの原因を特定して適切な対策を講じることが重要です。場合によっては、心理士などのサポートも考えましょう。

3. うがいをし、口の中の胃酸を薄める

食後に、吐き戻しをしている様子があれば水分を与える、うがいをさせるなどして、胃酸を薄めましょう。

2. 感覚遊び

口に入れておくことで感覚遊びにしている場合があります。この場合は、口から吐き出すことが余り見られません。

4. ストレス

その時の状態や事前の出来事などを把握することで、リラックスできる環境を整えましょう。

Q3

3歳の子どものが、ころんで顔を打ち血が出ています。よく見ると上の前歯が1本抜けているようです。どうしたらいいですか？

A

口の中から血が出ると、お子さんも親御さんもびっくりしてしまいますね。まず、お子さんを抱いてあげるなどして落ち着かせましょう。その時に、唇や歯ぐきが切れていないか、頭など体の他のところを打っていないか、確認します。

歯が抜けかけている場合は、歯を動かさずそのままの状態で歯医者さんに行きましょう。

歯が抜けているようなら次のように対応しましょう。

1. 出血を止める

清潔なガーゼなどで、傷口を押さえて止血する。

2. 歯を探す

抜けた歯を見つけたら、根の部分には触れず、歯冠を持つ。

3. 歯を洗う

泥や汚れがついている場合は水道の流水下で10～20秒程度(30秒以内)洗う。(ゴシゴシしない、ティッシュペーパーなどでふかない)

4. 保存する

洗った後、乾燥させないようにしてなるべく早く(2時間以内が目安)歯医者さんに行くと再移植できる可能性が高まります。

学校によっては保存液がある場合もあります。なければ牛乳に入れて持っていきましょう。



歯医者さんでの困ったこと

1. 歯医者さんの対応

Q1 初めて歯医者さんに子どもを連れて行こうと思っています。気を付けることはありますか？

A 歯医者さんではお子さんの特性に合わせて様々な工夫をしています。小さいときから定期的に通って歯医者さんに慣れましょう。初診の間診時にはお子さんの特性等について遠慮なく話してください。話しにくい内容があればメモなどでお伝えください。

歯医者さんで何をするか教えてあげましょう

歯医者さんの絵本や動画、保護者の経験を話すなど、治療の流れや器具などを理解して怖がらせないことが大切です。また、可能であれば兄弟姉妹や保護者とともに歯医者さんを訪れ、診療の様子を見るのも良いでしょう。



お子さんが上手くおしゃべりができなくてもご心配ありません。

治療内容がわかるイラストや写真を使って説明したり、お子さんにできるだけわかりやすい言葉やジェスチャーで説明します。

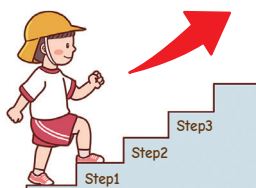
歯科スタッフとお子さんの橋渡し役としてサポートをお願いします。



リラックスグッズを持っていきましょう

ゆったりとした動きやすい服装で、お気に入りの音楽やおもちゃを持っていくと、落ち着いて診察を受けることができます。

また、お気に入りのスマホの動画を見ながら処置を行うことも可能です。



子どものペースに合わせて診療します

歯医者さんでは、初回は簡単な検査から始めるなど、お子さんの状況に合わせて診療を進めます。

いつものお子さんと比べて変わったことがあれば、歯科スタッフにお伝えください。

予測可能な環境を作りましょう

お子さんによっては、一定のルーティンや予測可能な環境が大切な場合があります。

落ち着いて治療が受けられるような曜日や時間帯で予約を取りましょう。



環境をととのえます

気になるものを隠したり、エアコンや換気扇を止めるなど静かな部屋を用意したり、明るさや音を調整するなどします。

2. 歯の治療

Q1

子どもがじっとしてられません。他の人に迷惑がかりそうです。
歯医者さんで治療ができますか？

A

ご家族のかかりつけ歯科がある場合は、ご相談されてはいかがでしょうか。

また、兵庫県内には、お子さんの特性に合わせて対応のできる専門の歯科診療所（口腔保健センター、歯科センターなど）がありますので、お住まいの地域の歯科医師会の窓口にご相談していただくこともできます。

対応方法としては、お子さんの一番集中できる時間帯や状況を伝えて予約を取りましょう。その時間に合わせて治療を行います。

最適な治療方法を見つけて、お子さんができるだけリラックスして治療を受けられるよう、工夫します。

**Q2**

歯医者さんの音や光を嫌がります。どうすればよいですか？

A

事前に歯科スタッフに相談して、静かな環境を用意してもらいましょう。

お気に入りの音楽をイヤホンで聴く、サングラスをかけるなどして刺激を軽減する方法があります。いつも使用しているイヤーマフを診療中も使用できます。



Q3

とても怖がりなので、あばれて治療イスに座れません。
そんな子どもでもむし歯になったら治療ができますか？

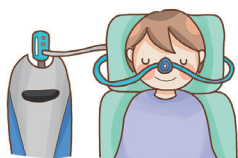
A

一般の歯医者さんで治療が難しいといわれるお子さんもあります。
兵庫県下には専門の歯科診療所（口腔保健センター・病院など）があり、恐怖や不安が大きいお子さんの治療手段には次のような方法があります。

1. 笑気ガス(吸入鎮静)

不安や緊張を和らげるために笑気ガスを使用します。

お子さんがリラックスして治療を受けることができます。



2. 静脈内鎮静

静脈に薬剤を投与します。意識はありますが、不安や痛みを感じにくくなります。

効果が切れるのが比較的早く回復も早いです。



3. 全身麻酔

複雑な治療や長時間の治療が必要な場合、全身麻酔という方法もあります。

全身麻酔を使用する場合は、専門の麻酔科医が立ち会い、安全に配慮して行います。



Ⅲ 地域での連携のこと

1. 地域が行っているサポート体制

Q1

困りごとの多い子どもを診てくれる歯医者さんはどのように探せますか？

A

兵庫県歯科医師会Webページには地域ごとに分けて兵庫県下の配慮を要する患者（障がい児・者）歯科診療施設、相談歯科医療機関リストを掲載しています。

お近くのセンターや歯科診療所を探してみてください。

口腔保健（歯科）センター
障がい者歯科診療対応歯科医院



日本障害者歯科学会Webページで
認定歯科医、認定歯科衛生士の勤務する歯科医院を検索できます。

認定医・専門医を探す → 兵庫県



2. お口の歯援^{し えん}成長サポートシート

このサポートシートは、お子さんが初めて接する人に、その特性や接し方について知ってもらうための情報を書いておくものです。お子さんの発達や成長を残しておくことで、お子さんの成長記録になります。

お子さんの成長を支援し、歯科診療がスムーズに進むようにするための多職種連携ツールです。歯科を中心に、主治医、保育士などと協力して利用します。

成長記録 【記入日 年 月 日】	
お名前	
ニックネーム	
お子さんの特性	
かかりつけ医	あり () なし
かかりつけ歯科医	あり () なし
発達検査の有無	あり () なし
歩き始めた時期	
言葉が出始めた時期	
好きなもの	
苦手なもの	
コミュニケーションの取り方	
パニックへの対応	
その他の関連情報など	

し えん 歯 援 シ ー ト

歯みがき・うがい	
記録日	内 容
	例)今日は、歯ブラシを口の中に入れることができた。

し えん 歯 援 シート

食事・おやつ

記録日	内 容
	例)今日は、少しの間だったが、イスに座ってごはんを食べた。

しえん 歯援シート

歯科医院での様子・心配ごと

記録日	内 容
	例)今日は、治療イスの上に寝転んで、口を開けて診察ができた。

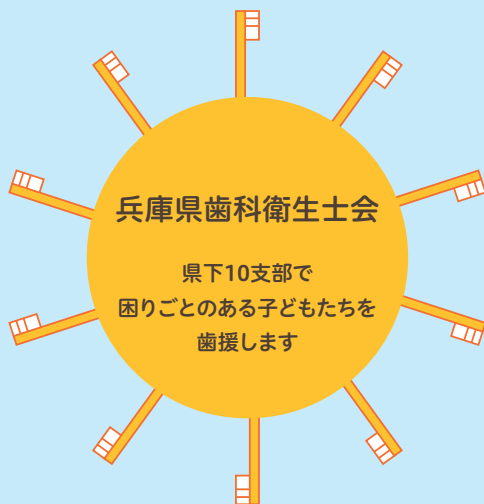
「この冊子がお子さんの成長にお役に立ちますようお願いしています」

参考資料

厚生労働省：発達障害児の支援とアセスメントに関するガイドライン
DCD 支援マニュアル

子ども家庭庁：児童発達支援ガイドライン

日本障害者歯科学会：障害者歯科診療における行動調整ガイドライン 2024
発達期障害児者の摂食機能療法の手引き



公益社団法人 兵庫県歯科衛生士会

〒650-0004 兵庫県神戸市中央区中山手通5丁目2番13号
四宮神社会館2F

TEL: 078-341-6471 FAX: 078-945-7871



令和7年2月発行