

歯みがき絵カードの活用方法

歯みがきをするときに、「しっかり」「きれいに」「ちゃんと」と声掛けしがちですが、抽象的な表現が分からないため、うまく伝わらないことがあります。そのような時見てわかる絵カードを試してみましょう。

1 歯みがきをする場所・時間の工夫

おもちゃやテレビなどの刺激のない一定の場所で歯磨きをする習慣をつけましょう。

- ・鏡が気になったり水を出しっぱなしにしたりするなど歯みがきに集中できない場合は、なにかで覆うなど、隠してみましょう。
- ・足型を置いて、立つ位置を決めたり、洗面所の扉は閉めるなど工夫してみましょう。
- ・歯みがきを一日のスケジュールの中で、いつも同じ時間帯にすることが、習慣づけに効果的です。

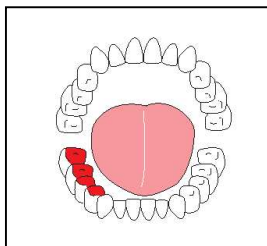
歯みがきの時間であることの伝え方

- ・歯ブラシを見せたり、絵カードや写真で伝えましょう。

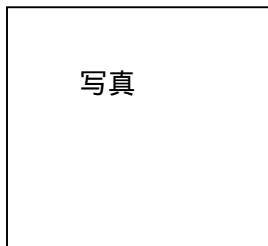


2 どこをどれくらいみがくのか、見て分かるように示すことで、見通しがつきやすくなります。

カードでの伝え方の例

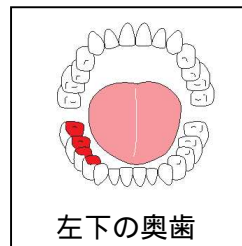


絵カードで



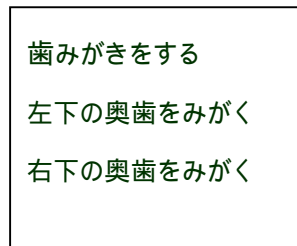
写真

写真で



左下の奥歯

絵と文字で

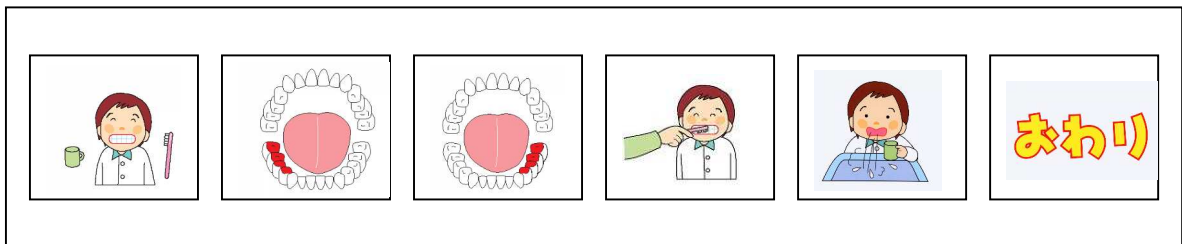


歯みがきをする
左下の奥歯をみがく
右下の奥歯をみがく

単語・文章で

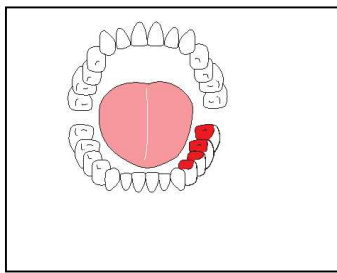
絵カードの示し方の方法例

- ・日めくりカレンダー形式で1枚ずつめくっていきます。
- ・作業の順にカードを貼り、一つの作業が終わるたびにそのカードをはがしていきます。

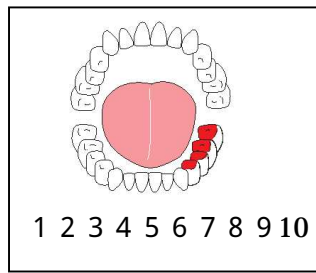


どれくらいみがくのか、歯みがき回数の伝え方

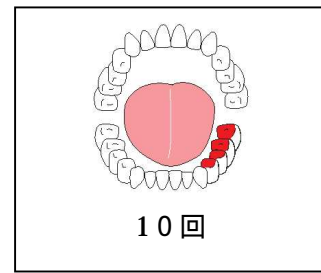
- ・お子さんが負担にならない回数から始めることが大切です。(徐々に増やしていくとよいでしょう)



印で



数字で



文字で

3 支援の方法

- ・ お子さんに合ったカードや写真などを、順番に並べて使いましょう。毎回同じ順番にすることが大切です。
- ・ どれだけの部位をみがけば終わりなのかを伝え、絵と同じ場所の自分の歯をみがかせましょう。
- ・ 声かけは、短く、肯定文で、簡潔に行ないます。
- ・ 歯みがき点検表を使う方法
歯みがき点検表に「できたら：」「支援すればできるのであれば：」「できないときは：×」を記入します。
- ・ 「支援すればできる」項目は、手を添える、みがく場所を指差しする、声かけをするなど、状況に合わせて支援していき、自立へと進めていきましょう。

(困った時の声掛けの例)

「歯ブラシを噛むとき 口を開けます」、「歯磨剤をなめる時 みがきます」

「前歯をみがくとき (指差ししながら)ここをみがきます」

- ・ 状況に応じて、「できない」項目は、介助します。

4 プロフェッショナルケアの必要性

家庭や施設などで行うホームケアだけでなく、歯科医師等が専門的観点から行うプロフェッショナルケアを組み合わせ、口の健康管理をすることも大切です。かかりつけ歯科医を持ち、定期的なチェックを受けるとともに、歯石の除去などを受けるとよいでしょう。

5 絵カード活用についての留意点

これらの活用方法は1例ですので、すべての人がうまくいくわけではありません。その人に合った教材等を工夫し支援することが大切です。

作成 東京都保健所歯科衛生士会

財団法人サンスター歯科保健振興財団制作 「自閉症の子どものためのやさしい歯みがき指導」を参考にさせていただきました。詳細は、財団ホームページ(下記 URL)をご覧ください。

URL <http://www.sunstar-foundation.org/jiheisho/index.htm>