

自閉症の子どものための やさしい歯みがき指導



一般財団法人 サンスター財団

CONTENTS もくじ

はじめに・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	P1
● 自閉症って？・・・・・・・・・・・・・・・・	P2
● 自閉症を理解するための鍵・・・・・・・・	P3
・社会性の発達の違い・・・・・・・・	P4
・コミュニケーションの発達の違い・・・・・・・・	P5
・想像することの困難性・・・・・・・・	P6
・感覚刺激の感じ方や注意の向け方の違い・・・・・・・・	P7
● 自閉症の子どもへのやさしい歯みがき	
・自閉症の子どもの特性を考慮しながら歯みがきを考えて みましょう・・・・・・・・	P8
・さあ、歯みがきを始めましょう！・・・・・・・・	P9
・むし歯予防について・・・・・・・・	P13

はじめに

かたい歯を削るドリルやタービンの音、まぶしいライトや白衣、注射器や薬品の臭い、ときには泣き声やうめき声など、歯科治療室は子どもに不安や恐怖感をもたらす刺激であふれています。むし歯になったとき、子どもにとって歯の治療は、たいへん勇気のいることです。できれば子どもには、歯を治療しなくてもすむように育ててあげたいものです。

とくに自閉症児は、なじみのない環境におかれたとき、たいへん不安になります。歯の治療では、仰向けになって、口をあけ、なにをされているか見えない状態で、長い時間、つよい音や振動、光を浴びながら、ときには苦痛をともなう処置を受けなければなりません。つよい刺激や人に触られることが苦手な自閉症児にとって、歯の治療はたいへんな試練といえるでしょう。

歯の治療をしなくてもすむように、

- 1.日常的な歯みがき習慣をつけること
- 2.甘い食べ物や飲み物はじょうずに摂ること
- 3.定期的なチェックと予防のための指導や処置を受けること が大切です。

歯みがきは、生活習慣として定着してこそ意味があります。また、子どもにも、おとなにも、楽しく続けられるものでなくてはなりません。子どもときの経験や印象は、ずっと心に残ります。子どもときのつけた習慣は、一生続きます。

自閉症の特性を理解して、自閉症児にもわかりやすく、行動しやすくなるよう、工夫しながら歯みがきを実践していただければと思います。その工夫は、家庭だけでなく、学校や施設、さらには歯科医院でも大切なことです。

みんなで話し合い、協力しながら、自閉症の子どもと楽しく歯みがきをはじめてみましょう。そのときの参考になればと、(一財)サンスター財団の企画で、新澤伸子先生と一緒にこの冊子を作成しました。ご活用いただければ幸いです。

2018年3月

梅花女子大学 口腔保健学科

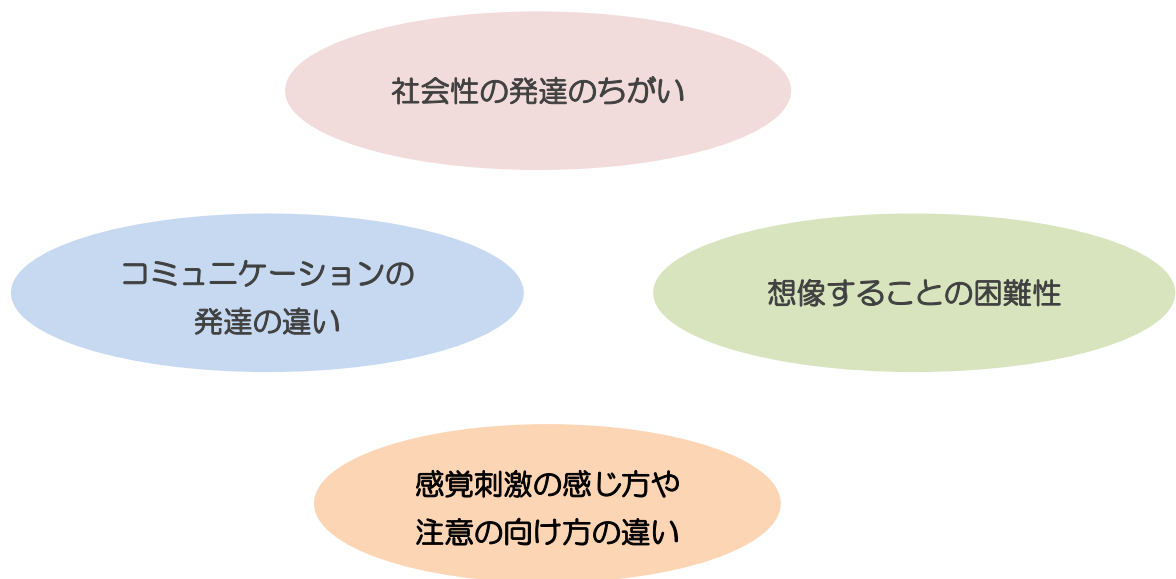
教授 森崎 市治郎

自閉症って？

自閉症とは「自ら心を閉ざしている状態」ではありません。
親の育て方やいじめが原因で自閉症になることもありません。
先天的な脳の機能障害が原因だといわれています。
だからこそ、正しい理解に基づく適切な教育・支援が必要です。

自閉症は「外から見えない障がい」といわれています。

本冊子では、「自閉症の子どもへのやさしい歯みがき」について解説する前に、
まず、自閉症の子どもたちのとらえ方や感じ方と、私たちのとらえ方や感じ方が
どのように「違うのか」を理解するために、「外から見えにくい特性」について、
次の4つの特性にそってお話します。

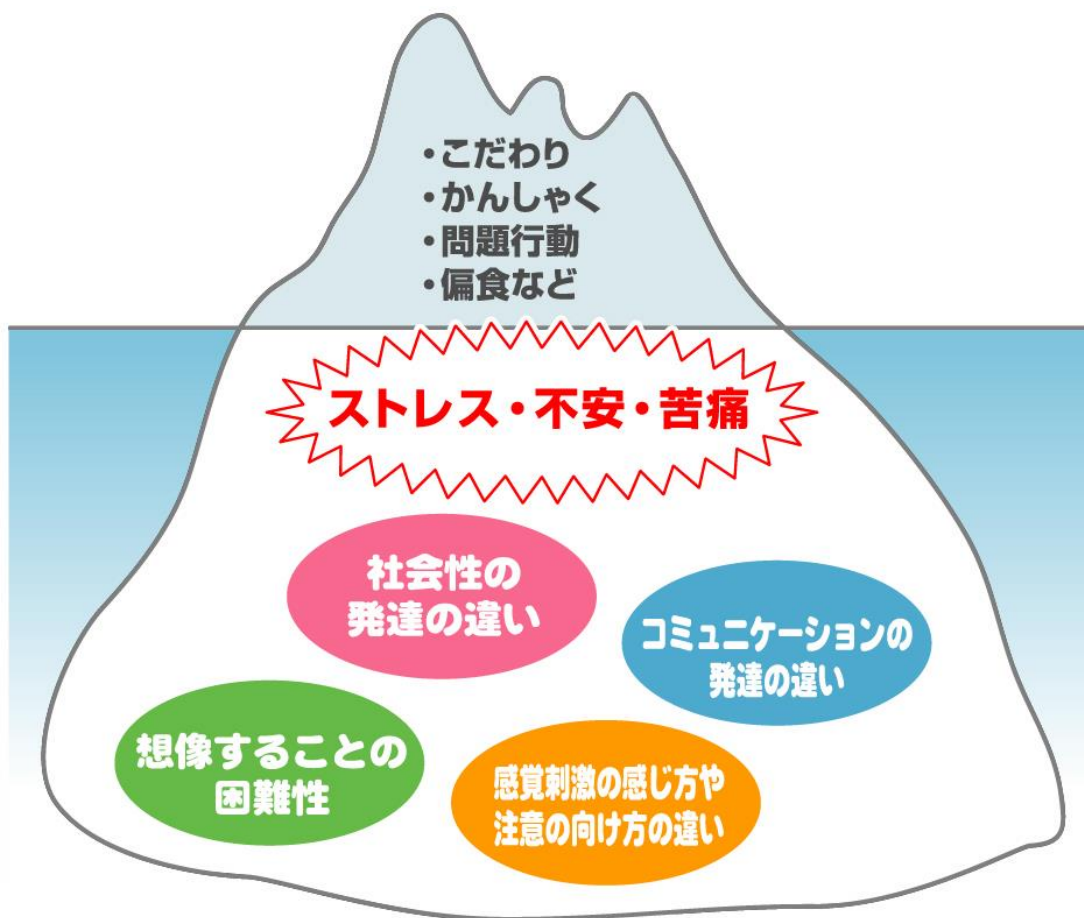
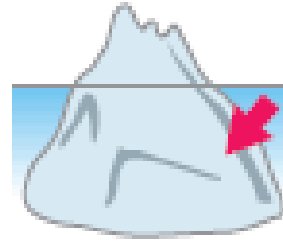


注）自閉症は、現在では「自閉スペクトラム症」や「自閉症スペクトラム」、あるいは「広汎性発達障害」という診断名が用いられています。本冊子では、「自閉症」という言葉を使用していますが、これらの診断のあるお子さんも含めています。

自閉症を理解するための鍵

冰山モデル

外からみえる行動に対応するのではなく、
外から見えにくい「自閉症の特性」を理解し、
「なぜ、その行動が起きるのか」という視点から
対応することが重要です。



自閉症の子どもの視点からみた周りの世界は、どのように見え、聞こえ、感じられているのでしょうか？

周りの人の関わりやことばかけを、どんな風に理解しているのでしょうか？

子どもの視点から理解することが、適切な支援のスタートになります。

社会性の発達の違い

たとえば・・・



- 視線が合いにくい
- 人のまねをしない
- ほめたり叱ることで「しつけ」をすることがむずかしい
- ひとりであることを好んでいるように見える
- 思ったことをそのまま言ってしまう
- 一見自分勝手に、わがままに見える

それはなぜ？



- 相手の意図・期待・感情を読みとったり共感することがむずかしい
- 暗黙の了解、順番などのルール、常識などを理解することがむずかしい

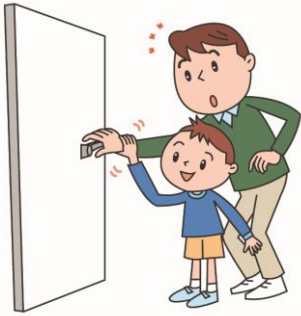


だから

- こちらの期待は、はじめにはっきり子どもにわかるようにつたえておきましょう
- ルールは見てわかるようにはっきり示すようにしましょう
- 少しでもうまくできたときに、子どもの喜ぶ方法でほめるようにしましょう
- 頭ごなしに叱る前に、子どもの頭の中にどういう考えがあるかを想像してみましょう（子どもは以前経験したことの記憶をもとに行動していることが多い）
- 失敗したことをくどくどと叱るよりも、どうしたらよいかを具体的に示しましょう
- 体罰は禁物です。効果は持続しません

コミュニケーションの発達の違い

たとえば・・・



- 呼んでも振り向かない
- 言葉かけに応じない
- 聞いたことばを繰り返す
- 意味の取り違えが多い
- 言葉を文字通りとらえる
- 冗談やたとえ話が通じない
- しゃべるほどには理解していない
- 人の手を道具のように使って要求を表す
- 指さしなどの身振りや表情を使うことが少ない
- 言葉よりも行動や態度で表わす
- 独り言が多い
- 人に伝わりにくい言い回しをする
- 一方的に話し、会話になりにくい

それはなぜ？



- ことばを耳で聞いて理解することがむずかしい
- 一つの言葉に一つの意味を当てはめている
(一つの言葉がいろいろな意味で使われると混乱する)
- 考えていること、感じていることを言葉に表わすことがむずかしい
- 頭の中の考えと、言葉に出して話すこととの区別がつきにくい
- 相手の反応を確認しながら話することがむずかしい

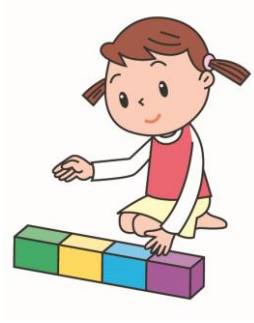
だから



- 言葉かけは、短く、簡潔にしましょう
- お互いにより確実に伝え合い、理解し合えるように、具体的な物、絵や写真、文字や文章表示など子どもにわかる視覚的なコミュニケーション手段を利用しましょう
- 視覚的な手段を使うことは、言葉の発達の妨げにはなりません。コミュニケーションへの意欲を育てることになります
- 子どもが今持っている手段で、意思疎通できるように支援することが、わからない・伝わらないストレスを軽減し、問題行動を予防することにつながります

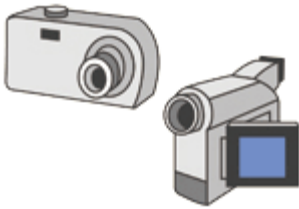
想像することの困難性

たとえば・・・



- 物を並べたり、同じことを繰り返して遊ぶ
- 「見立てあそび」や「ごっこ遊び」をしない
- 特定のマークやアルファベット、数字などに極端に興味を示す
- 初めての場所や人に慣れるのに時間がかかる
- 道順、いつもの手順、生活パターン、時間、物の配置などのささいな変化にも抵抗する

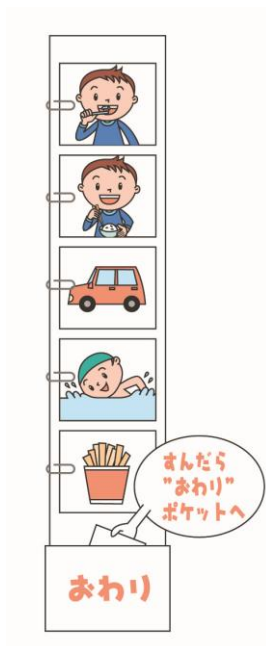
それはなぜ？



- 経験していないことや見えないものを想像することが困難
- 過去の経験をまるで写真やビデオのように映像的に鮮明に記憶している
- だから、初めての場面や日課や手順の変更は、不安や混乱につながる

だから

- 初めての場面や活動では、無理強いをせず、子どもが場所や人になれるための時間をとりましょう
- さらに、初めての場面に際しては、子どもが見通しを持てるように、あらかじめ絵や写真などで、「いつ」「どこで」「なにがおこるのか」「いつ終わるのか」などを示すことが役立つでしょう
- 日ごろから、日課や予定を絵・写真・文字など視覚的な方法で示していれば、急な予定の変更の場合も、視覚的に示す方が、子どもにより混乱なく伝えることができます



感覚刺激の感じ方や注意の向け方の違い

たとえば・・・



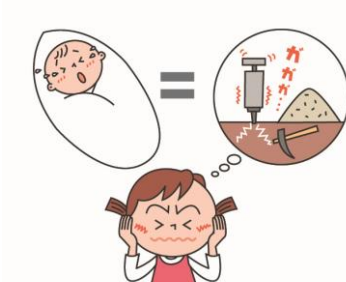
●感覚の感じ方が極端に過敏だったり、鈍感だったりする

聴覚・・・ スターターピストル、大声、鳴き声、室外の物音などに過敏
視覚・・・ 関係ないものが目に入ると気が散りやすい。蛍光灯がまぶしい
嗅覚・味覚・ 過敏すぎて食事の時間が苦痛だったり、偏食が強くなる
触覚・痛覚・ 人に軽くさわられても痛い、特定の肌触りの服しか着られない、
ケガをしても痛みを感じにくい

※感覚の過敏性・鈍感さは個人差が大きい

●関心のないことには、注意を向けにくい、自分の興味のあることに集中すると周囲の働きかけに気づきにくい

それはなぜ？



●脳の情報伝達の仕組みの違いから、感覚刺激の感じ方が過敏だったり、鈍感だったりする

●たくさんの刺激の中から、重要な物事に注意を向けることが困難

●いったん一つのことに注意を集中すると、注意を切り替えることがむずかしい

だから



●ひとりにになれる場所を用意したり、衝立、カーテン等を利用し、必要以上の視覚・聴覚刺激を調整あるいは遮断できるようにしましょう

●ヘッドフォンやイヤーマフを身につけるなど、過敏な感覚刺激の緩和方法を教えてあげましょう

●新しいことを身につける場面では、不必要な刺激の少ない環境の中で、練習できるようにしましょう

自閉症の子どもへのやさしい歯みがき

自閉症の子どもの特性を考慮しながら歯みがきを考えてみましょう



朝食後に歯みがきを
させようすると
嫌がる。

いつも寝る前にしか
しないのになぜ？

毎日同じ時間に行くか
予め変更するという情報を
伝える。

家では寝る前に
歯みがきするけど、幼稚園の
お弁当の後ではしない。

場所が変わると
要求されていることが
わからない。

家と同じハブラシ・コップを使
う。今から歯みがきをする
ことを伝える。

「しっかり」「きれいに」
「ちゃんと」歯みがきをする
ように注意しても効果がない。

抽象的な表現が
わからない。

絵カードなどを使って、
どこを、どれくらい磨くのか
明示する。

大人が子どもの歯を
ハブラシでゴシゴシと
磨く。

感覚の過敏な子は
紙やすりで削られている
ように痛く感じる。

ガーゼなどで歯を拭く。
自分でハブラシに慣れさせる。
軟毛のハブラシを使う。

「歯みがきしないと
怖いバイキンが来るよ。」
と言うと、必要以上に怖がる。

聞いた言葉をそのまま
うけとめる。

毎日歯みがきすると
むし歯になりません。
(おどさず、肯定的に)

いままでの関わりをチェックしてみましょう

以下のようなことは、自閉症の子どもにとって混乱のもとになります。

- ☐ ことばかけのみに頼る。(例:早く、ちゃんと、しっかり、きれいに)
- ☐ 無理に磨く。(例:言ってもきかないので無理に押さえつけて磨く)
- ☐ 不規則な歯みがきをする。(例:場所や時間帯が決まっていない)

*これらの方法は一例ですので、すべての子どもに当てはまるものではありません。

さあ、歯みがきを始めましょう！

自閉症の子どもに次のことが、具体的に見てわかるように伝えましょう。

1.どこで？

歯みがきをする場所を考えましょう。

おもちゃやテレビなどの刺激のない一定の場所で歯みがきをする習慣をつくりましょう。



●鏡や蛇口

(目の前のものを覆ったり隠す)

●洗面所の扉は閉める

●足型を置いて

立つ位置を決めるなど



●おもちゃはしまう



●テレビは消す

もしくは



●歯磨き専用コーナーをつくる

2.いつ？

歯みがきの時間を考えましょう。

歯みがきの時間を、日によって変えたり磨いたり磨かなかったりすると習慣がつかないだけでなく、混乱してしまうかもしれません。子どもがわかりやすいように一日のスケジュールの中で、同じ時間帯できるようにしましょう。

◆いろいろな歯みがきの時間の伝え方

①いつも同じ時間帯にする。

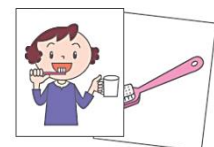
- ご飯のあとに行う
- お風呂のあと



②ハブラシを 見せて伝える。



③絵や写真、カードで伝える。



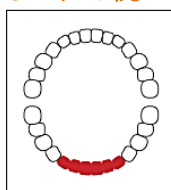
*これらの方法は一例ですので、すべての子どもに当てはまるものではありません。

3.どうするの？

歯みがきの方法の伝え方。

どこを、どれくらい磨くのが、見てわかるように写真や絵カードで示すことで、見通しがつきやすくなります。又、いつも大人が声掛けや援助をしなくても一人で磨くことができるようになるためにも有効です。

1.カードの例



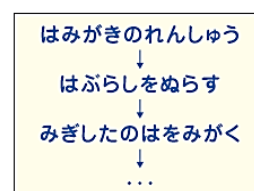
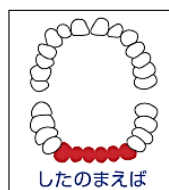
絵カード



写真



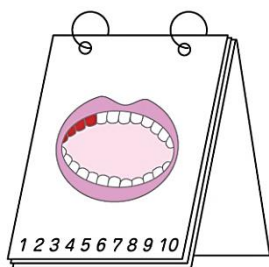
絵と文字



単語・文章

(ひらがな・カタカナ・漢字)

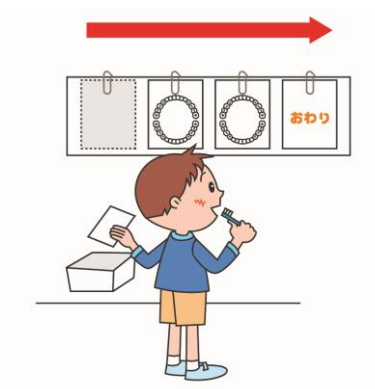
2.カードの示し方



めくり式のもの

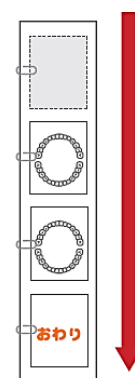
●めくり終われば終了

●1枚に1つの情報がよい場合があります。 いく方法もあります。



台紙にとめたもの

●作業が終わるたびにクリップを外して



●タテ型の例

3. 指導のしかた

どれだけの部位を磨けば終わりなのかを伝えます。始めは少ない枚数から徐々に増やします。指示した歯の場所と自分の歯の場所をマッチングさせて、同じ場所を磨かせます。必ず毎回同じ順番で指示する。援助として、手を添える、指示した場所を指差しする、声かけ、見守り、自立へと進めていきます。声かけをするときは、「短く」「肯定文」で「簡潔」に行うことが大切です。

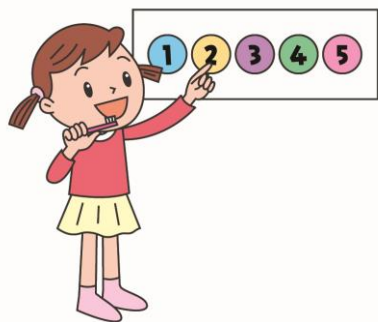
例) ハブラシをかむとき→口を開けます。歯磨剤を舐めるとき→磨きます。前歯を磨くとき→（指差しながら）ここを磨きます。 など

*これらの方法は一例ですので、すべての子どもに当てはまるものではありません。

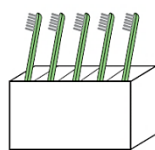
4.どれくらい？

どれくらい歯みがきをするのか考えましょう。

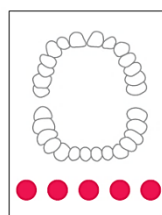
子どもが負担にならないレベルから始めることが大切です。磨く部位や、歯みがき回数も徐々に回数を増やしていくとよいでしょう。



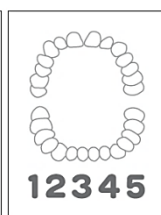
回数の表し方



ハブラシ



印



数字

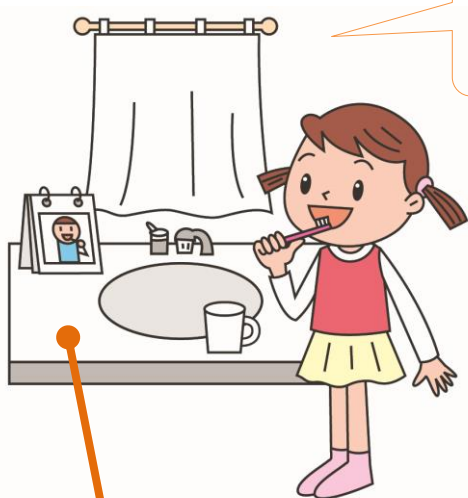


文字

。。。歯みがきしましょう！。。。

例1

めくり式の絵カードを使って洗面所で磨く場合



いつも決められた場所にある
コップと、ハブラシ、絵カード

指示書をめくりながら
磨く



めくり終われば終了。

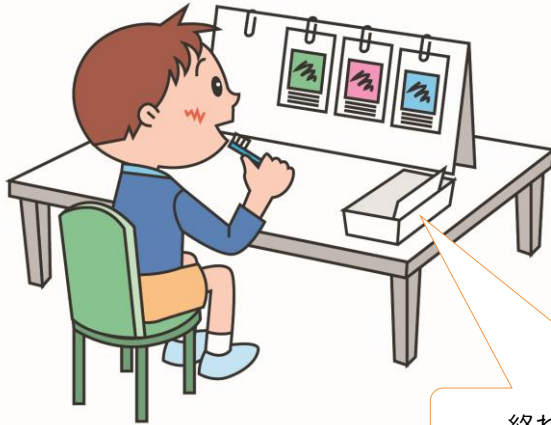
絵カードの一例



*これらの方法は一例ですので、すべての子どもに当てはまるものではありません。

例2

卓上で絵カードを使って歯みがきをする場合 (洗面所で遊んでしまう場合)



各絵カードが示す歯みがきが
終わるたびにクリップで留められた
絵カードを外して箱に入れていく。
絵カードがなくなれば終了。

*卓上でできるようになれば、
カードを洗面所に持って行き、
洗面所で行うようにします。

終わったカードを入れる箱

5.そのあとは？

歯みがきのあとに行うことを伝えましょう。

歯みがきがおわったあとに仕上げ磨きが必要な場合は、仕上げ磨きのカードも絵カードの中に入れるようにしましょう。遊びながら歯みがきをする傾向がある場合は、歯みがきのあとに遊べることを伝えておきましょう。

歯みがきをするとき他にどんな注意が必要でしょうか？ 一個性や特性を考慮してー

特 性

アプローチの例

- | | | |
|------------------|---|----------------|
| 音が気になる | → | 静かなところで、テレビを消す |
| 人に触られるのが嫌い | → | むやみに触れない方法で |
| 味やにおいにこだわりがある | → | 好きな歯磨剤を使いながら |
| 集中時間が短い | → | まずは短時間でできることから |
| 好き嫌い、関心に結びつけて考える | → | 好きなキャラクターのハブラシ |



*これらの方法は一例ですので、すべての子どもに当てはまるものではありません。

むし歯予防について

むし歯ができてしまうと、お口の中はむし歯菌(ミュータンス菌)がいっぱいです。むし歯は感染症です。どんどんと他の歯もむし歯になります。むし歯ができたら、早く治療しましょう。むし歯の痛みや治療を経験しなくて済むよう、日常の生活習慣を見直していただければと思います。



むし歯菌の感染予防

生まれたばかりの赤ちゃんは無菌状態ですが、そのうち周囲からむし歯の菌が口の中に入っていきます。

そこで大切なのが家族(特に母親)のお口の健康管理です。

ご家族でむし歯があれば治療し、お口の清掃を心がけ、感染しにくい環境を整えましょう。



飲食回数の管理

砂糖を食べるとむし歯菌の作用でお口の中は酸性に傾き、歯からカルシウムが溶け出します。特に間食の回数が多いほど、歯からカルシウムが溶け出す時間が長くなり、むし歯になるリスクが高くなります。間食の回数が多くならないようにしましょう。

おやつやジュースは量と時間を決めたほうがよいでしょう。



ガムの利用

お砂糖はむし歯の原因になりますが、キシリトールやパラチノースなどはむし歯になりにくい性質があります。それは、

- 1.唾液の分泌を促進します
- 2.唾液の中のカルシウムが歯に沈着し歯を硬くする作用があります
- 3.砂糖のように歯を溶かす酸をつくりません

うまく歯みがきができないとき、応用できるこれらの菓子の3条件として、

- 1.ガムまたはタブレット
- 2.シュガーレスと書いてあること
- 3.成分表示で糖類が0gであること

を確認してください。

有効な摂取方法として、食後や間食後(歯みがきの前に噛んでもいいです)に、毎日3~5回用います。ガムは味がなくなっても5~10分噛むことが大切です。タブレットは噛まずになめるようにします。ただし、一度に多量に食べるとおなかがゆるくなることがあるので、ご注意ください。



フッ素の利用

フッ素は、歯質を強化して、むし歯になりにくくします。歯科医院で年に 1～2 回塗布する方法もありますが、自宅でフッ素入り歯磨剤を使用するのも効果的です。



定期的な歯科健診の受診

むし歯や歯周病になる前から、歯科健診を受けることは大切です。定期的に必要な健診や指導を受けること、歯科受診に慣れておくと、子どもに多い口や歯のケガで歯科治療のときにも、らくにできるようになります。

製 作 一般財団法人サンスター財団
〒569-1134 大阪府高槻市朝日町 3-1
TEL072-682-7298 FAX072-681-0359
監修・執筆 梅花女子大学 口腔保健学科
教授 森崎 市治郎
武庫川女子大学 心理・社会学福祉学科
教授 新澤 伸子 (P2～P7)

この冊子は財団法人 8020 財団歯科保健活動助成により作成したものです。