



# 支援だより



神奈川県立鶴見養護学校  
地域連携グループ  
教育相談チーム（真田）  
2022年9月20日発行

あの暑さが懐かしいくらい涼しい日々が増えてきました。もう秋ですね。秋と言えば「実りの秋」、今年は4年ぶりに学習発表会が行われるなど、日頃の集大成が楽しみです。運動・学習ともに、取り組みやすい季節です。健康に気を付けて、たくさんの方にチャレンジしてほしいです。

## 歯ブラシ選びに悩んだことはありませんか

コロナ禍の中、学校で「歯磨き」が難しくなり3年が経ちました。ご自宅での歯磨き指導が主になってしまっているため、今日はお口や磨き方に合った歯ブラシの選び方をお伝えしたいと思います。

お口の中の状態、身体機能、磨き方のクセなどは、一人ひとり異なります。自分に合った歯ブラシを選ぶことが、お口の健康を保つための初めの一歩です。

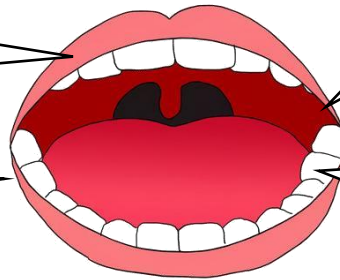
### まずは、お口の中を観察してみましょう

歯並びは、不揃いだったり、前後に重なるように生えていませんか？

プラークや歯石は、どこにどのくらいたまっていますか？

歯に穴があいたり、しみるなど虫歯はありませんか？

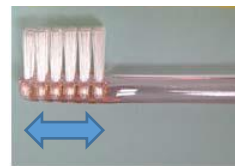
歯ぐきは赤く腫れていませんか？



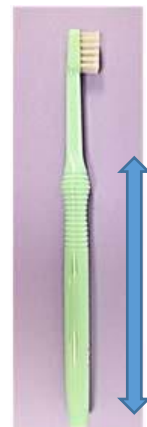
### はなら 歯並びが悪い、口が小さくて磨きにくい場合

1本ずつ磨ける、小回りの利く歯ブラシを選びましょう。

- ・大人用のヘッドが小さいタイプ。
- ・子供の仕上げ磨き用は、ハンドルが適度に長く、ヘッドが小さいのでおすすめです。



短い



長い

### 磨くときの力が強い場合

歯ぐきを傷つけない、負担の少ない歯ブラシを選びましょう。



面が広いと、力が分散されます。

- ・毛がやわらかい
- ・毛束が蜜が多い
- ・ハンドルは長めで！



## 短時間しか磨けない、細かく磨くのが苦手な場合

効率よく、汚れが落とせる歯磨きを選びましょう。



大きいヘッドの歯ブラシ

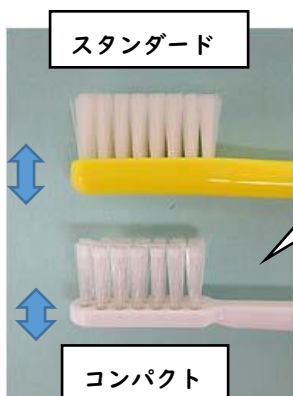
- ・ヘッドが大きい
- ・毛束が密で多い



ハンドルが太く  
安定して握れる  
もの

## ほっぺたの力が強くて、歯ブラシが当てにくい

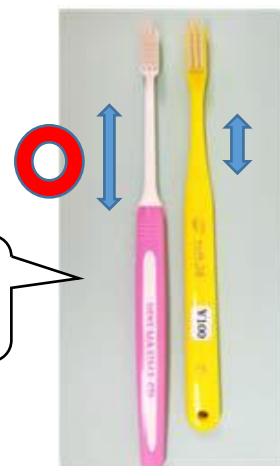
狭い部分に当てやすい、コンパクトな歯ブラシを選びましょう。



薄い

- ・ヘッドが小さい
- ・背面が薄い
- ・毛丈が短い

ネックが細く  
長いもの



ネックの比較

## 歯ブラシ選びの基本

- ・お口に合った「ヘッドの大きさ」
- ・歯ぐきの状態に合わせた「毛のかたさ」
- ・毛先が平にカットされた「ストレート型」

このポイントを押さえて選ぶと使いやすく、  
清掃効果が期待できます。



口腔ケアは、全身疾患の予防、全身の健康状態の維持・向上にもつながります。毎日の歯磨きは、お口に合った歯ブラシを使用して、健康な体を作っていきます。

参考文献：東京都立心身障害者口腔保健センター資料

## おすすめ支援グッズ

1学期は、お箸の持ち方についての相談が多かったので、自助具に関するグッズを紹介します。

一人で食べるために、手指が思うように動かない、握力が弱く、ものが握りにくい方におすすめなのが「スポンジハンドル」です。細いものを太くして持ちやすくする自助具です。

スプーンだけでなく、歯ブラシ、ヘアブラシ、ボールペンなどにも使用できます。

