

は い しゃ
こんにちは 歯医者さん

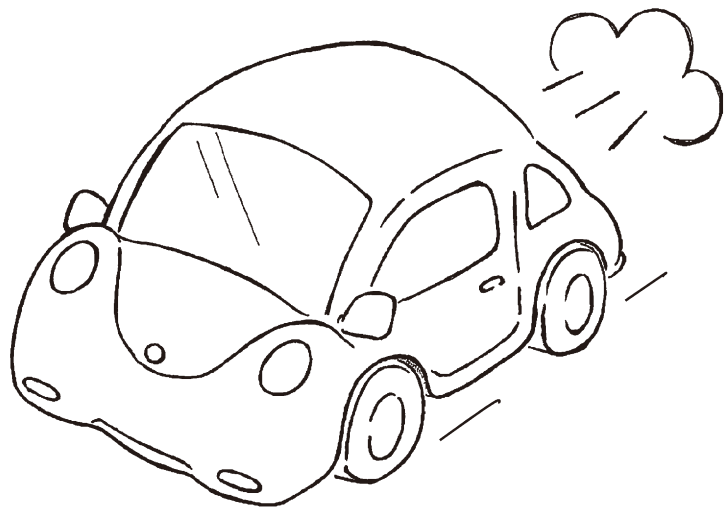
岡山県

【タイトル】「こんにちは 歯医者さん」

この絵カードは、発達障がい児の歯の健康づくりを推進する「こんにちは歯医者さん事業」の一環として作成しました。

歯磨き指導・フッ素塗布、歯の検診、歯磨きの練習に関する絵カードです。カードの順番はTPOや、子どもに合わせて、使用者が組み合わせてください。

この絵カードが、保護者の方や歯科医療関係者の方にとって、歯科保健医療が身近になり、子どもとのコミュニケーションの一助となることを願っています。

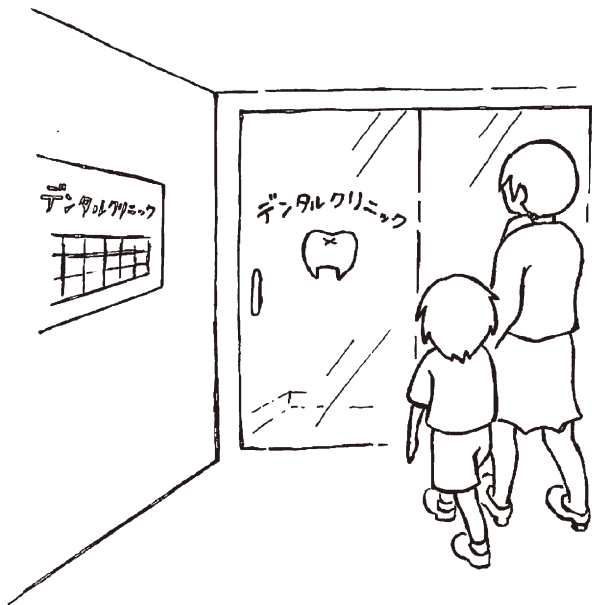


くるまに のって でかけます

番号 1

【 保護者の方へ 】

- ◆ 時間に余裕を持って出かけましょう。
- ◆ 安心グッズや待ち時間を過ごせる物を持ちましょう。



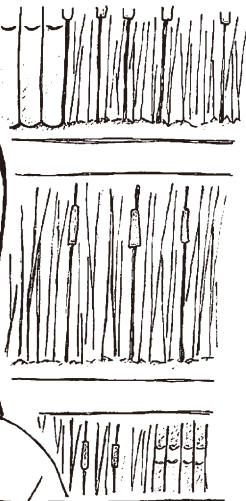
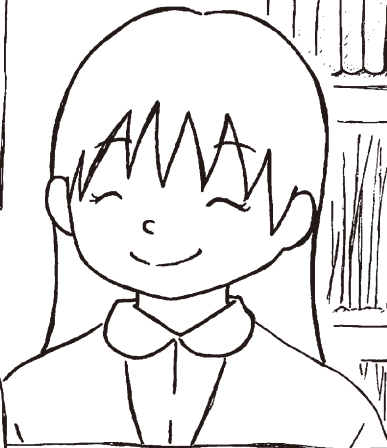
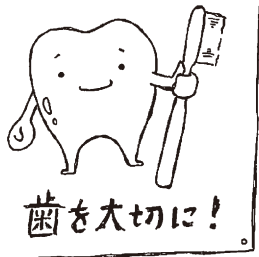
しかいいん へ はいります

番号 2

- ◆ 歩いていく時は、このカードからはじめてよい。

【 保護者の方へ 】

- ◆ 入口や看板の写真を撮っておくと、次に訪れる時に本人に伝えやすい。
- ◆ 必要と思われたら、医院の中の写真も撮らせてもらうとよい。

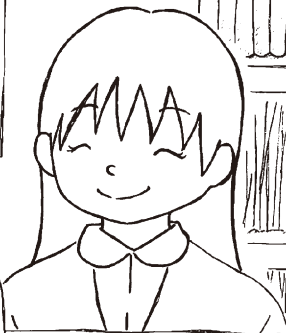
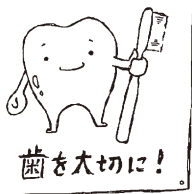


うけつけ の おねえさん

番号 3

【 歯科医療機関の方へ 】

- ◆ 笑顔で迎えてあげてください。
- ◆ トーンを落とした声で、ゆっくり話しかけてあげてください。



あいさつします 「こんにちは」

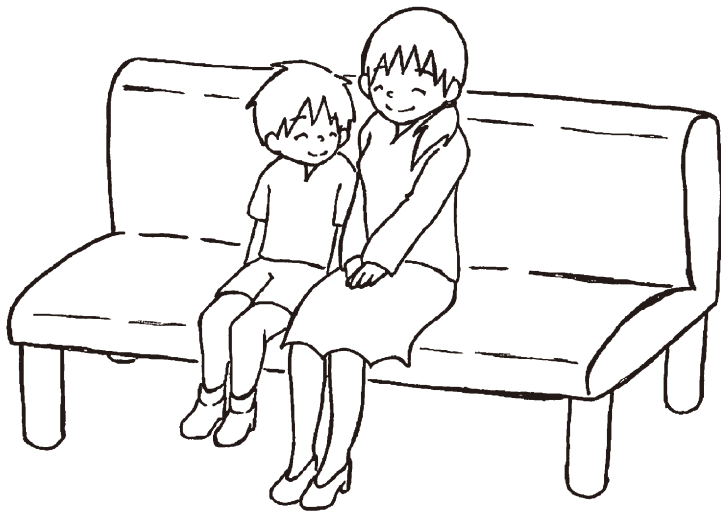
番号 4

【 保護者の方へ 】

- ◆ 子どもと一緒に挨拶をしましょう。

【 歯科医療機関の方へ 】

- ◆ 「〇〇くん（〇〇ちゃん）、こんにちは。」
- ◆ 高い声に敏感な子どもがいます。トーンを落とした声でお願いします。



おかあさんとすわってまちます

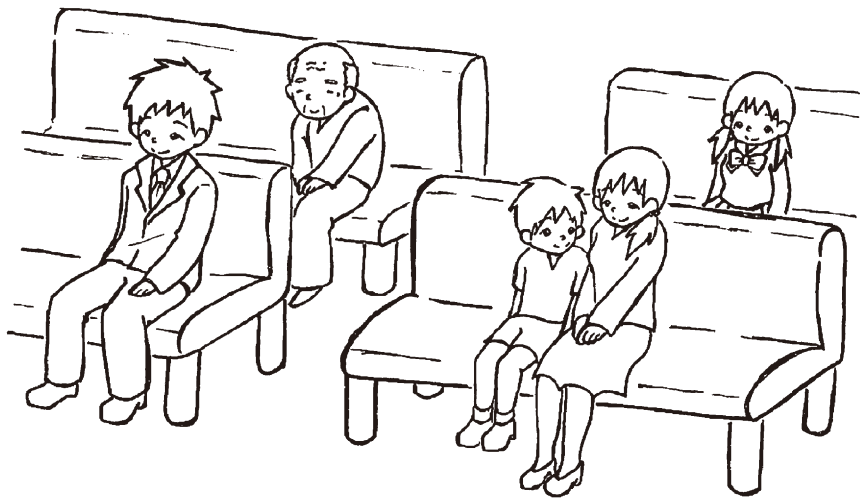
番号 5

【保護者の方へ】

- ◆ 一人称で声かけをすることが大切。
- ◆ お母さんからの声かけ例：「座って待ちます。」、「名前が呼ばれるまで待ちます」、「時間になったら呼ばれます。」、「長い針が、○にきたら呼ばれます。」
- ◆ 待合室で待つのが辛そうな時は、車の中で待つのを提案するのも一つの方法です。「車で待とうか。」

【歯科医療機関の方へ】

- ◆ 具体的に、時間の目安を示してあげることが大切。
「○時からです。」



まちあいつ で みんな と まちます

番号 6

【保護者の方へ】

- ◆ 待合室で待てないときは、受付の人に言付けて、車の中で待ちます。
- ◆ 待ち時間対策のために、子どものお気に入りのグッズを用意しておきます。
- ◆ 待合室内で聞こえてくる音が我慢できない子どもの場合は、イヤーマフを用意しておきます。

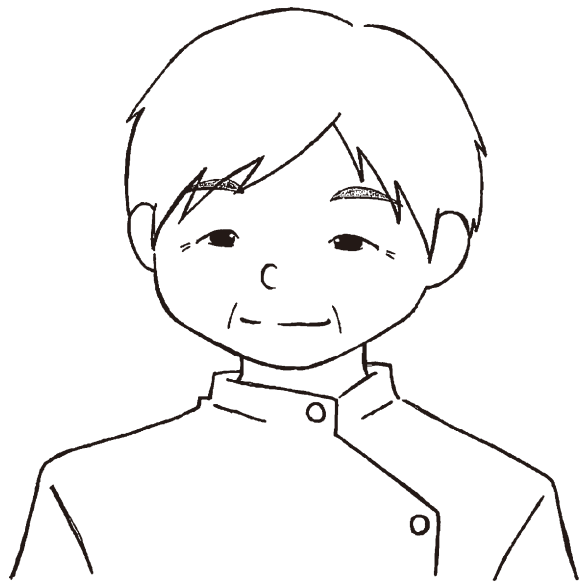


しかえいせいし さん

番号 7

【 歯科医療機関の方へ 】

- ◆ 笑顔で迎えてあげてください。
- ◆ トーンを落とした声で、少しゆっくり話しかけてあげてください。
- ◆ 「私の名前は〇〇です。」、「〇〇くん（〇〇ちゃん）がむし歯にならないようお手伝いします。」



しかいしのせんせい

番号 8

【 歯科医療機関の方へ 】

- ◆ 笑顔で、トーンを落とした声で、少しゆっくり話しかけてあげてください。
- ◆ 「私の名前は〇〇です。」「歯医者です。」「これから〇〇くん（〇〇ちゃん）の歯を診ます。」



せんせいには を みてもらいます

番号 9

【 歯科検診 】

- ◆ 検診時、立って行う場合は、テープを貼って立ち位置を示すのもよい。
 - ◆ ミラーを拒絶する場合は、慣れている歯ブラシを使うと口をあけてくれる場合もあります。
- (※受診等する時は、子どもの歯ブラシを持って来てもらうとよい。)

あ～ん



くち を あけます

番号 10

◆ 「あ～ん。口を大きく開けます。」

【医療関係者の方へ】

◆ 「〇〇くん（〇〇ちゃん）の歯をみるよ。」

◆ 口を大きく開けた時の「あー」の状態で、かみ合わせの部分や内側の部分を診ます。下顎は視診でも可能。上顎の歯は子どもに天井を見るように指示すれば、ミラーを奥にいれずにすみませす。

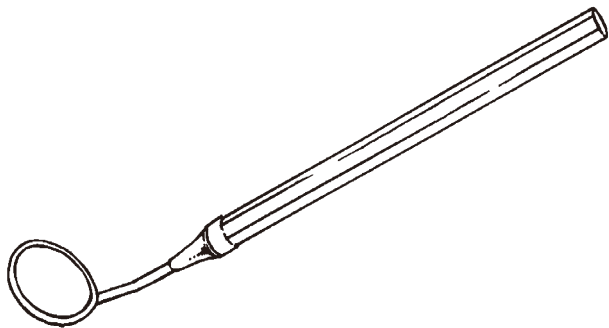
◆ この「あー」と「いー」ができれば、「はをみるかがみ」と「はをさわるどうぐ」のカードを使って、歯の状態を調べることができます。



いー

番号 11

- ◆ 「いー」と言います。

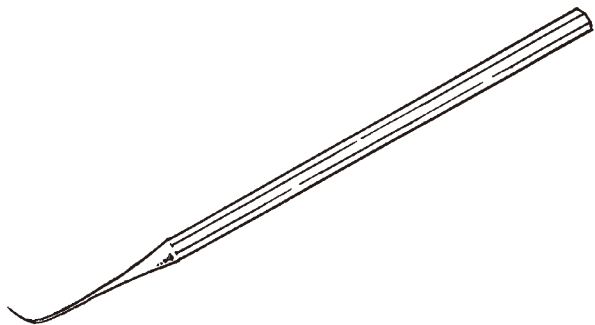


くちのなか を みる かがみ

番号 12

【デンタルミラー】

- ◆ 金属を嫌う子どもが多いので、取り扱いに気をつけます。
- ◆ 一度に何か所も診ることが難しい場合、部位を決め数回に分けて、事前に予告をしながら診ます。
- ◆ その際、一度診たらミラーを口から出して、それを繰り返しながら診ます。
- ◆ 時間を短くすることがポイントです。



は を さわる どうぐ

番号 13

【 探針 】

- ◆ さわる部位を事前に示します。歯列のカードを見せて示すのもよい。
- ◆ 探針の先をなるべく見せないように配慮します。子どもにとって死角となるような方向からもっていくとよい。
(※先が尖っているので、先の丸いWHOプローブで代用してもよい。探針は敢えて使わなくてもよい。)
- ◆ 金属を嫌う子どもが多いので、取り扱いに気をつけます。



しかえいせいしさんにはをみがいてもらいます

番号 14

【 歯科衛生士による歯磨き 】

- ◆ 歯ブラシを見せ、「歯磨きをします。」と予告する。
- ◆ 「ここを磨きます。」という声かけをする。
(※手鏡を持たせるか、歯列のカードを使って磨く部位を示す。)
- ◆ 順番としては、奥歯から磨くのが望ましい。
(※上の前歯は特に敏感なため、一番最初に磨かないこと。保護者に普段はどこから始めるかを聞いておくと参考になる。)
- ◆ 時間の目安を持たせるために、数を数えるのも有効です。
(※砂時計、タイマーがあれば視覚的にわかりやすい。)
- ◆ 術者はいくつまで数えるか決めておきます。そして、その約束は必ず守ります。
- ◆ 数のカウントが終わった時点で、一旦歯ブラシを口から出します。めりはりをつけて行います。時間の目安として、部位ごとに 10 まで数えると決めておきます。
- ◆ 家での習慣をこわさないため、磨く順番を強いて指導することのないようにします。
- ◆ 歯科に慣れることが一番の目標です。簡便な磨き方を指導しましょう。

【 保護者の方へ 】

- ◆ 歯科に慣れることが一番の目標です。
- ◆ 磨き方の指導は、子どもだけでなく、お母さんもポイントを理解しましょう。



かがみ で みます

番号 15

【 保護者の方へ 】

- ◆ 子どもは、何をされているか見えないので、手鏡で見せておくと不安が少なくて済みます。

【 医療関係者の方へ 】

- ◆ 手鏡が必要な子どもは、診療中も持たせておくとよいでしょう。
- ◆ 何をされているか見えないので、手鏡で見てもらいながら、説明を加えるとわかりやすいものです。

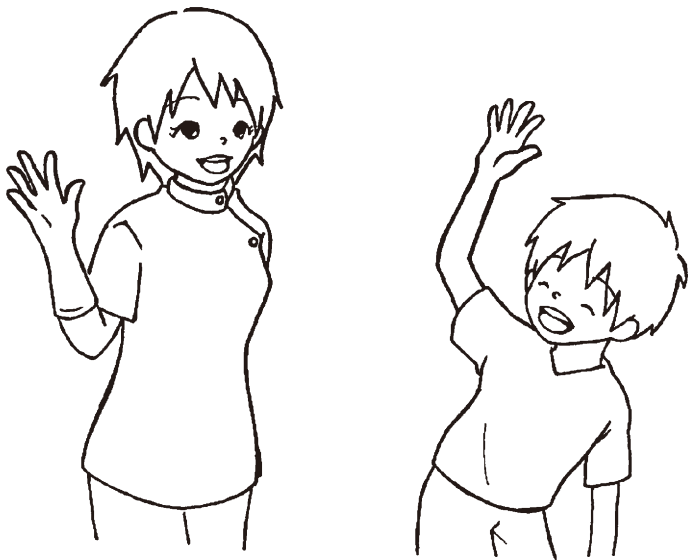


ふっそ を めってもらいます

番号 16

【フッ素塗布】

- ◆ 「歯に薬を塗ります。」
- ◆ 事前に味にこだわりがあるかどうか、保護者に確認しておくといでしょう。
- ◆ 味や臭いが苦手な場合は、ノンフレーバーのものを選びます。
- ◆ 塗布する前や、塗布している最中に、うがいをさせないためにコップは片づけておきます。



あいさつします「さようなら」

番号 17

【 歯科医療機関の方へ 】

- ◆ 歯科医院が身近な存在となるためには、次の3つが必要です。
 - (1) 今日できたことを必ずほめます。
 - (2) 次にまた来る約束をします。
 - (3) 笑顔で、さようならのあいさつをします。



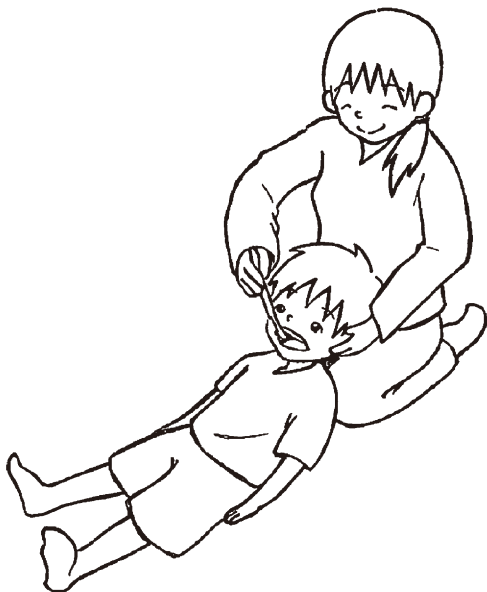
いえにかえります

番号 18

【保護者の方へ】

今日のことを、褒め、次回も来ることを約束します。

◆ 「今日はよくできたね。」「また来ようね。」



おかあさん に みがいてもらいます

番号 19

【保護者の方へ】

- ◆ 歯ブラシを見せ、「歯磨きをします。」と声かけします。
- ◆ 磨く部位を、指でおさえて伝えます。
- ◆ 「ここを磨きます。」という声かけをします。（※歯の絵カードで示すのもよい。）

（実際に磨く）

- ◆ 順番としては、奥歯から磨くのが適切です。
上の前歯は特に敏感なため、一番に磨くのを避けます。
- ◆ 時間の目安を持たせるため、数をカウントするのも有効です。（※砂時計があればわかりやすい。）
- ◆ いくつまで数えるかを伝えます。
例：「10数えるので、がんばりましょう。」
- ◆ 数え終わった時点で、一旦歯ブラシを口から出し、めりはりをつけて行います。



おかあさんに はみがき を てつだってもらいます

番号 20

【保護者の方へ】

このカードは、お母さんからの子どもへのワンポイントアドバイスで、歯磨きの練習をしている場面です。

- ◆ 子どもの意思を尊重しながら、磨く順番を決め、毎回同じ順に磨きます。
- ◆ 最初から全部の歯を磨かせるのではなく、時間をかけて、一人で磨ける場所を増やしていくようにします。



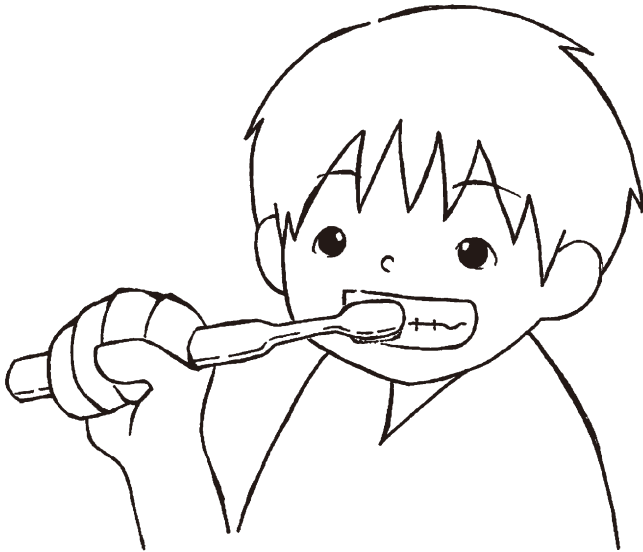
おかあさんのまねをしてみがきます

番号 21

- ◆ 磨く順番を示して、磨き残しの部位がないようにします。
- ◆ 毎回手順は同じにします。

【保護者の方へ】

- ◆ 自立の一步手前の歯磨き練習です。
- ◆ 歯ブラシを取って、歯ブラシを元のところに戻すまでの一連の動きが一人でできるように、お母さんを真似ることから始めます。
- ◆ 同じように鏡で見ることで、左右の混乱を防ぐことができます。

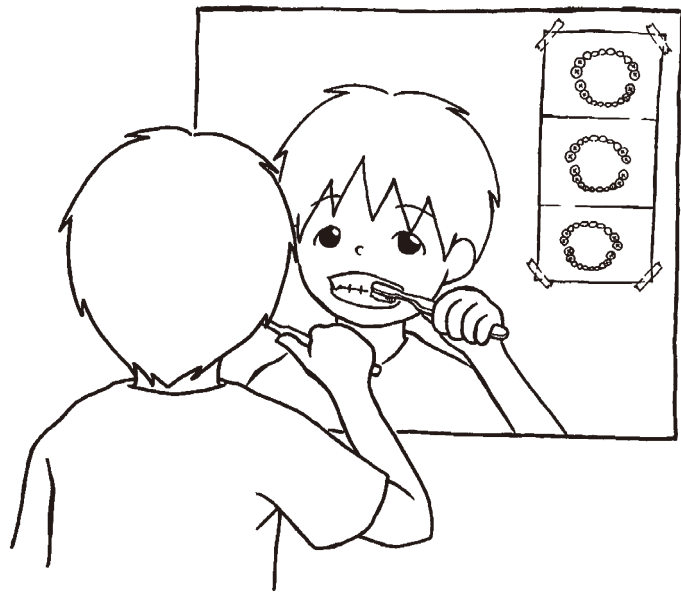


は を みがきます

番号 22

【保護者の方へ】

- ◆ 上手に歯磨きをすることは難しいことです。上手になるまでは、保護者が仕上げ磨きを続けましょう。



じぶん で じゅんばん に みがきます

番号 23

- ◆ 紙に磨く順番を描いて、鏡に貼っておきます。
- ◆ 磨き残しの部位がないように、磨く順番を色で示します。
- ◆ 毎回手順は同じにします。



うがい を します

番号 24

【保護者の方へ】

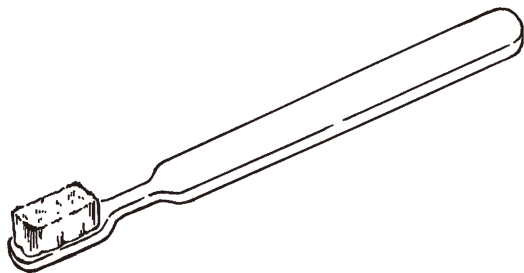
- ◆ うがいができないようであれば、ぶくぶくうがいのお手本をみせます。



みずをはきだします

番号 25

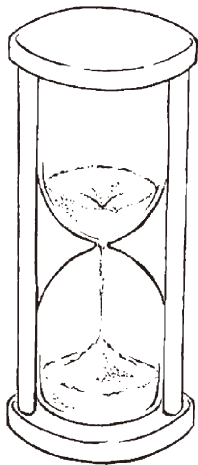
- ◆ 水を吐き出すことをうながします。
- ◆ シールや目印を貼って、水を吐き出す位置を示すとよい。



はぶらし

付録 1

【 歯ブラシ 】

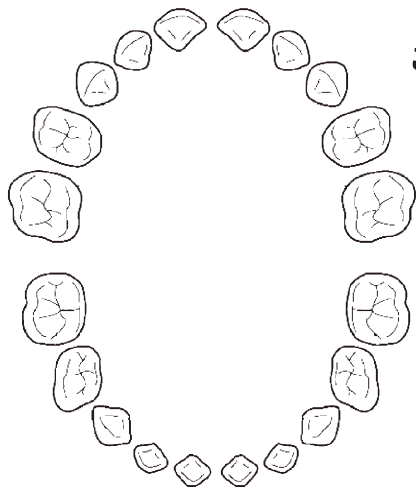


すな が おちるまで まちます

付録 2

【 砂時計 】

- ◆ 時間の目安を砂時計で示します。
- ◆ 数を数えて待たせるのが難しい場合に使用します。
- ◆ 1分、2分、3分用等の区別ができれば、内容により使い分けができます。



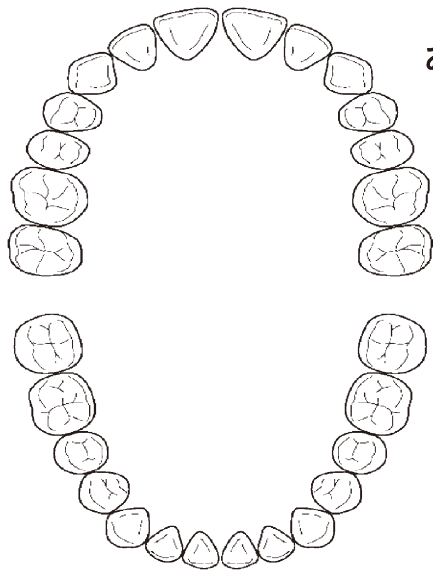
こどものは

はをみがくところ

付録 3

【 乳 歯 】

- ◆ 赤く塗るなど、磨く場所や順番を示す時に使ってください。



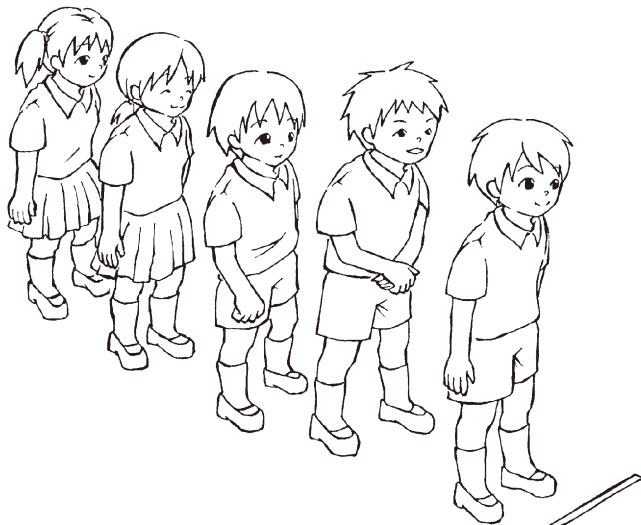
おとなのは

はをみがくところ

付録 4

【永久歯】

- ◆ 赤く塗るなど、磨く場所や順番を示す時に使ってください。



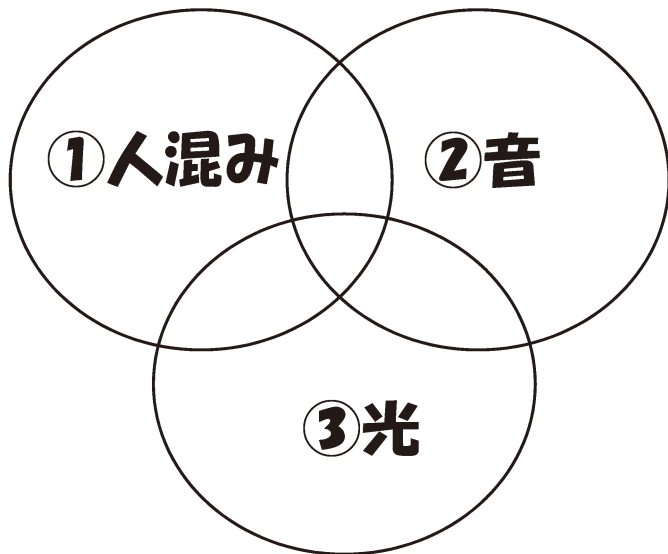
ならんで まちます

付録 5

◆ 「並んで 待ちます。」

学校等での集団検診の時に使います。

子どもが嫌いやすいこと



環境の設定

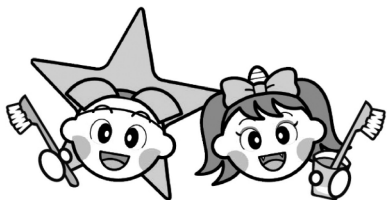
【 歯科医療機関にお願いしたいこと 】

- ◆ 歯科医療機関は、人混み、音、光等に配慮して、子どもを迎えてあげてください。
- ◆ 慣れるまでは、他の患者さんが少なくなる時間帯や、ゆとりのある時間帯に予約を入れてあげるようにしてあげてください。
- ◆ 落ち着かないようであれば、静かな一人になれる別室があれば使わせてあげてください。車に戻ることや、トイレを使うことも一案です。
- ◆ ヒトに触られることを嫌う場合があります。検診や歯磨き指導では、避けては通れないことですが、そうした事例もあります。
- ◆ 声かけは、ゆっくりと、低い声で、具体的に、わかりやすくしてあげてください。

作成年月 平成24年3月

作 成 岡山県 ・ (社)岡山県歯科衛生士会

協 力 石橋典子(絵)、中川政嗣、新谷義和、堀 雅彦
松尾 冀 敬称略



子どもの歯の健康づくり