

試してみたいこと

洗面台を歯ブラシで磨きだす	
歯ブラシを渡したらすぐに磨いてもらう	<input type="checkbox"/> 歯ブラシを渡したら「歯磨きですよ」と言って間髪入れず磨いてもらうようにする POINT! 一つのこと集中できずいろいろなものが気になって気持ちがそれやすくなっているときは、出来るだけ次の動作を速やかに支援します。
いつもの順序で手伝う	<input type="checkbox"/> 本人がしている歯磨きの流れ、順序通りにサポートする POINT! 動作の記憶は、認知症が進行しても保たれやすいものです。いつもの動作ができるようサポートするとスムーズに磨ける場合があります。



笑顔で過ごしたい

認知症の人と家族のための暮らし方のヒント



⑭ 歯磨きが難しい時には？



こんな場面ありませんか？

- ・ 歯ブラシを渡すと次に何をすれば良いのか迷って動けなくなる
- ・ 洗面台を歯ブラシで磨いてしまう

この冊子では、現場での実践や支援の知を参考に認知症の人と家族がとともに暮らすときのヒントをまとめています。

■ 順番に読む必要はありません。気になるところから使えます。

■ すべてを行う必要はありません。合うものだけ選べます。

■ うまくいかないときは、やり方を変えても大丈夫です

本冊子は、国立研究法人「医療研究開発機構（AMED）」の認知症開発研究費「血液バイオマーカーと神経画像検査による BPSD の生物学的基盤の解明、および認知症者の層別化に基づいた BPSD ケア・介入手法の開発研究」の分担研究「BPSD ケアレジ研究と J-BIRD-PNB における非生物学的収集項目決定と質管理」の成果物として作成しました。

本冊子の作成にあたっては、認知症介護研究・研修仙台センター開発「初めての認知症介護」の構成を参考にしました。

Q. どうして歯磨きで混乱することがあるの？



A1. どうすればよいかわからないから

道具を使うことが難しいときがあります。また、自然な動作ならできの
に、促されるとできなくなるという症状もあります。周囲の人の話のスピード
や行動が早過ぎて、ついていけない場合もあります。

試してみたいこと

歯ブラシを渡して、家族のマ
ネをしてもらうことでスムーズ
に磨けることがあります。

言葉で促すのではなく、最初
の動作を手伝うことで、自分で
磨ける場合があります。

ゆっくり時間をかけて、本人
のペースで進めると磨ける場合
があります。

A2. 不快を感じるから

歯ブラシが痛い、水が冷たい、これから何をしようとしているかわから
ないなどの理由で、口に歯ブラシを入れられて怖くなる場合があります。

試してみたいこと

スポンジブラシを使ったり、本人の好みに合
わせて水の温度を工夫したりします。出来るだ
け自分で磨いてもらえるように工夫します。

ワンポイント

・ 歯科往診を利用する
歯磨きが難しい時などは、認知症の人に対する支援経験のある歯科往診などをお願いすると、支
援のポイントを教えてください。また、歯磨きに慣れてもらうこともできますので、歯科往診
をしているところがあるか専門職に尋ね、活用を検討してもいいでしょう。

おすすめしない方法



■無理やり磨く

歯磨きに嫌な印象がついて、歯磨きが嫌になる場合があります。

試してみたいこと

歯ブラシを渡すとどうしていいかわからず固まってしまう

歯ブラシの渡し方をゆっ くりにする	<input type="checkbox"/> 歯ブラシに歯磨き粉をつけて、ゆっくり渡してみる POINT! 歯ブラシを渡すスピードなどについていけなくて固まってしまうかもしれません。
目が覚めてから歯磨きする	<input type="checkbox"/> 顔を洗った後に歯磨きをする <input type="checkbox"/> 起床から時間をおき、目が覚めてから歯磨きをする POINT! 寝不足でボーっとして歯磨きができない場合があります。目が覚めてから歯磨きする方法 もあります。
歯磨きの動作をしてみせる	<input type="checkbox"/> 認知症の人の目の前で歯磨きの動作をしてみせる POINT! 「磨いて」と、言葉で促しても難しい場合、目の前で動作をしてマネをしてもらうときっかけ になって磨ける場合があります。
最初の動作だけ手伝う	<input type="checkbox"/> 歯磨きの最初の動作だけ少し手伝う POINT! 「磨いて」と、言葉で促しても難しい場合、最初の動作だけ手伝うと、きっかけになって磨け る場合があります。
ぬるいお湯で磨くようにする	<input type="checkbox"/> ぬるいお湯をコップに入れて、歯ブラシをつけてから磨いてもらう POINT! 冷たい水で磨くのが嫌な場合があります。
スポンジブラシで磨く	<input type="checkbox"/> 歯ブラシではなく、スポンジブラシを使って磨くようにする POINT! 歯ブラシより気持ちよく、慣れると磨いてあげることもできるようになったりします。
本人の磨き方の癖をマネする	<input type="checkbox"/> 歯磨き粉を付けた後に、歯ブラシを水の入ったコップに一回つけてから磨くときは、家族 が歯磨きを手伝うときも同じような手順で磨くようにする。 POINT! いつもの歯磨きの様子を見ているとヒントになるかもしれません。
お茶うがいをする	<input type="checkbox"/> どうしても磨くのが難しい場合は、お茶うがいをする POINT! イソジンなどは、においがきつかったりしてうがいできない時があるので、飲み込んで もいいお茶うがいはお勧めです。

