

第 2 章

園における歯と口の健康づくりの実際

幼児期は生涯を通じて、健康でいきいきとした人生を送るための生活習慣・態度の基礎を培う重要な時期です。良好な生活習慣・態度の形成には家庭の担う役割が重要です。園で行う集団あるいは個人を対象とした教育活動や保健管理は、家庭における取り組みを支援し、より大きな効果が期待できます。

ここでは園において、子どもたちの歯と口の健康づくり（むし歯予防）の基盤となる良好な食習慣（間食）を含めた生活習慣の形成、維持を支援するにあたって留意事項をまとめています。

1. 歯と口の健康づくり（むし歯予防）の目標と内容

園で取り組まれる歯と口の健康づくり（むし歯予防）は子どもたちの発達の過程に応じ、園での生活の全体を通じて様々な体験を積み重ねる中で、自分の歯や口の健康を保つための態度や習慣を身につけることを支援することと言えます。

子どもたちの歯と口の健康づくり（むし歯予防）を適切に進めるためには、支援の目標や内容について、園全体として共通理解することが大切です。

園で行う子どもの歯と口の健康づくりにおいて、子どもたちの具体的な到達目標、内容として、次の様なことが考えられます。（参考；小学校 歯の保健指導の手引き）

- ① 自分の歯や口腔の健康に関心を持つ。
- ② 歯や口を清潔にする方法について知る
- ③ むし歯の予防、さらに歯の健康に必要な食べ物について知る

2. 取り組みの実際

園において歯と口の健康づくり（むし歯予防）を効果的に進めるためには、園歯科医・かかりつけ歯科医、保護者などとの密接な連携のもとに職員みんなが共通の目的意識のもとに協働して、園内外での取り組みや活動を計画的かつ積極的に行うことが大切です。

1) 園全体での取り組み

歯の衛生週間行事や歯の健康診査などの機会は園全体の行事として、保護者も含めて歯や口の健康についての意識を高める機会として活用します。

(1) 歯の衛生週間行事

担当者を決め、園全体として子どもたちの実態に考慮してねらいや内容について検討し、計画的に行うようにします。

1 ねらい

- ① 園全体として歯や口の健康についての意識を高める
- ② 自分の歯や口の健康状態を知り、むし歯の予防や治療に対する意欲を高める態度や習慣を育てる

2 内容(例)

- ① 歯や口の健康についての意識を高めるための活動
 - ・園長、園歯科医、歯科衛生士等の話
 - ・職員や幼児による発表や寸劇
 - ・絵画、ポスターの製作、展示
 - ・園全体やクラスごとに行政等が募集する絵画、ポスターコンクールに応募
- ② 歯みがきの必要性を理解させ、歯みがき習慣の定着にむけての活動
 - ・歯みがき練習、歯みがき大会
 - ・テレビ、VTRの活用
 - ・歯みがきカレンダーを利用、なお、歯みがきカレンダーは年間を通して配布、必ず回収し、クラスでの指導の教材として利用する

3 行事実施にあたって留意する事項

- ◆ 6月の週間行事のほかにも、歯の健康についての意識を高めるため、行事や他の活動について考慮する
- ◆ 内容は、幼児の実態に即してねらいを明確にし、できるだけ精選して行う
- ◆ 行事の事前・事後に、行事で取り上げた内容と関連したクラス活動としての保健指導を適切に行えるように計画する
- ◆ 保護者に行事のねらい、内容等を周知、徹底し、家庭でのむし歯予防の取り組みを促す

(2) 歯科健康診査

1 歯科健診の目的

園で行う健診は、病院で行う医学的立場から病気を特定したり、治療のための検査(検診)をすることは異なり、健康かどうかの「ふるいわけ」をし、健康増進を図るために行います。歯科健診は行うこと自体にむし歯予防効果があるわけではなく、その結果を上手に生かした、個人(保護者)や集団(園)に対して行われる事後指導(健康教育)に役立てることが重要です。

Ⅱ 子どもの生活習慣支援マニュアル

2 歯科健診のねらい

- ◆園児が、自分自身の歯と口の健康状態を知り、むし歯やその他の病気の予防に努め、健康な歯や口を育めるようにする
- ◆園で行う歯と口の健康づくりに対する保護者の理解、協力を深め、家庭での実践を促す
- ◆保健指導の教材として利用する
- ◆園全体や個々の幼児のむし歯予防に関する課題解決の資料とする

3 歯科健診の実際

① 事前準備

健康診査は園の行事として、園職員みんなで取り組むことが大事で、健康診査のねらいを職員同士が理解しあい、協力して行うことが必要です。

また、できれば園歯科医と一緒に、健診当日だけでなく、年間の歯や口の保健教育・指導の計画も作成しておきます。

ア) 健診の実施計画を作成し、職員の役割分担などを決めます。

イ) 会場の整備や器具、機材や健診票等の帳票類（参考例1）の準備を行います。

ウ) 園児の健康状態を把握しておきます。

前年度に実施した歯科健診の結果を活用し、むし歯の多かった子どもなどをチェックしておきます。

エ) 同じ地域の同年齢児のむし歯保有の状況なども調べておくとい良いでしょう。

オ) 保護者に対し、理解と協力を得るために周知します。

健康診査の大切さについて理解を得るために、昨年の結果などを織り交ぜたお便りなどを作成し配布するといったことにより、保護者に周知します。

合わせて、当日の準備（口の中を特に清潔にする）もお願いしておきます。

カ) 子どもに歯と口に興味を起こさせるような取り組みを健診に合わせて行う。

② 健康診査当日

園児の歯科健診に対する恐怖心などを取り除けるよう配慮するとともに、受ける時のきまり（並ぶ、待つ、静かにする等）を約束しておきます。

③ 健康診査終了後

ア) 保護者に結果を通知します。

健康診査が終了したら、速やかに結果を通知します。口頭での説明だけでなく、むし歯がなくても、なりそうな子どもについても、結果とその対策を伝えられる様式にします（参考例2）。

イ) 保健だより等（参考例3）を活用して、健康診査の結果の概要などを知らせます。健診終了後も、園と家庭を結ぶ保健だより等を通して、健康教育を重視した健康診査であること、今課題となっていること（治療のしかたや歯みがきの実態など）、家庭との協力の重要性などを知ってもらい、家庭での実践を進めます。

〔結果通知のポイント〕

- ・必要に応じて歯科医による健康相談等を受けるように勧めます。
- ・歯科医による相談で定期的な観察が必要とされた場合や、自己観察で変化の認められた場合は、進んで受診する必要があることを伝えます。

④ 個別指導の実際

- ア) 日ごろより、家庭での生活の様子を含め、保護者の健康感など情報交換を密にしておく。
- イ) 前述の結果通知票などを利用する。
- ウ) 治療、予防についての保健・医療情報を収集しておく。

治療に行ってもらえない保護者には、受診することを強調して指導してしまいがちですが、園歯科医や保健所などから近くの小児歯科やフッ化物を使った予防をしてくれる歯科の情報などを伝え、きっかけづくりをしましょう。

(参考例1)

幼 児 健 康 診 断 票

別紙様式3(用紙日本工業規格A模型)

学 校 の 名 称				性 別 男 女		生 年 月 日		年 月 日 生	
氏 名		年 齢		年 齢		年 齢		年 齢	
年 度		心 臓 の 疾 患 及 び 異 常							
身 長 (cm)		尿 蛋 白 第 一 次							
体 重 (kg)		尿 其 他 の 検 査							
座 高 (cm)		寄 生 虫 卵							
栄 養 状 態		其 他 の 疾 患 及 び 異 常							
脊 柱 ・ 胸 郭		学 校 医		所 見					
視 力		右 () () ()		月 日 月 日 月 日 月 日					
眼 の 疾 患 及 び 異 常		左 () () ()		所 見					
聴 力		右		月 日 月 日 月 日 月 日					
聴 力		左		事 後 措 置					
耳 鼻 咽 喉 疾 患		備 考							
皮 膚 疾 患									
歯 数		未 処 置							
其 他 の 歯 疾									
口 腔 の 疾 患 及 び 異 常									
歯 年 齢		検 査 日		記 入 号		現 在 歯 (例) × 未 処 置 歯 C		上 右 下 上 右 下	
式 歳		月 日		6 E D C B A A B C D E 6		6 E D C B A A B C D E 6		6 E D C B A A B C D E 6	

(注) 1 各欄の記入については、児童生徒健康診断票の「(注)」の例によること。
2 結核予防第13条第4項の規定により、ツベルクリン反応検査を受けた者については、その結果及び予防接種の有無を「備考」の欄に記入する。

Ⅱ 子どもの生活習慣支援マニュアル

(参考例2) 歯科健診結果の通知例

年 月 日
〇〇〇〇幼稚園
組 氏名

歯の健康診査結果のお知らせ

歯の健康診査の結果は下記のとおりです。

健康です。今回、むし歯や口に治療を必要とする病気はありませんでした。

◇ おやつは甘いものをひかえ、時間と量、回数を決め、毎日の仕上げみがきは忘れずにしましょう。

むし歯になりそうな歯があります。次のことに気をつけましょう。

- ◇ 夜眠る前には鏡を見て、ていねいに歯みがきをしましょう。
(特に奥歯のかみ合せや上の前歯の歯肉との境目)
- ◇ 甘い食べ物をだらだら食べるのはやめましょう。
- ◇ 甘い食べ物を食べたら、ブクブクうがいしましょう。
- ◇ お父さん、お母さんに仕上げみがきをしてもらいましょう。

軽度な歯肉炎があり、定期的観察が必要です。次のことに気をつけましょう。

- ◇ 歯みがきをするときは鏡を見て、歯と歯肉の境目をしっかりみがきましょう。
(歯肉炎は上手な歯みがきができれば早いうちに改善することができます。)
- ◇ 治りにくいときは歯科医院で相談しましょう。
- ◇ お父さん、お母さんに仕上げみがきをもらいましょう。

歯みがきの状態が悪く、歯の汚れや歯垢の沈着があります。

歯垢はバイ菌のかたまりですから、むし歯や歯周疾患の原因になります。
(夜眠る前には鏡を見ながら丁寧にみがく、よい生活習慣をつけましょう。お父さん、お母さんに仕上げみがきをもらいましょう)

かみ合せ、顎の関節などの定期的な観察が必要です。

次回の健康診断でもチェックしますが、心配なことがありましたらかかりつけ歯科医等に相談してください。

2) クラスでの取り組み

クラス単位の取り組みは、クラス担任によって、子ども一人ひとりが主体的に健康的な生活を実践できる態度や習慣を身につけることを目的に行われるものです。したがって、クラス担任は保護者、園歯科医などとの連携のもとに計画的、継続的に、しかも具体的に実際の取り組みを展開する必要があります。

また、子どもや家庭への支援をより効果的に進めるためにも取り組みの評価を行っておくことが大切です。

クラス単位で行う支援の内容として以下のような事項があげられます。

(参考例 3)

保健だより〇〇月号

平成〇〇年△△月××日

■〇月〇〇日に歯科健診がありました。

健診までの間がんばって治療したり、乳歯が抜けていた人もあり、だいぶむし歯のある人が少なくなりました。

むし歯のあった人[春] 213名(43.8%)→[秋] 143名(29.2%)

残念なのは、春の健診のあと治療に行っていない人が65名(秋にむし歯のあった人の45.5%)もいることです。健診のたびに「むし歯をなおそうね」と言われ、本人も健診が苦痛になっているのではないかと思います。『歯医者に連れていく時間がない』『予約がなかなかとれない』『行くのを嫌がる。』など理由はあるとは思いますが、むし歯も病気のひとつです。それも、放っておいて治る病気とは違うのです。「乳歯だからそのままでも…」でなく、子どもの将来の健康を考え、是非治療に連れて行ってあげて欲しいと思います。

また、「治したばかりなのに、またむし歯と言われた」という人もいるかと思えます。歯の質が弱く、むし歯になりやすい。歯みがきが十分にできていない。などが考えられます。また、面倒がらずに徹底して治療をすませ、「今度はむし歯をつくらない」ことに全力であたってください。

次のような、予防に関する記事も合わせて掲載することがポイントです。

豆知識 その1…仕上げみがき

6月4日～10日は歯の衛生週間です。毎日が忙しく過ぎてゆかかと思いますが、きちんと夜の仕上げみがきをすることでむし歯を予防しましょう。むし歯を作らなければ歯医者さんでいやな思いをせずすみ、大切なお子さんに苦痛を与えずにすみます。

★★★上手な仕上げみがきのポイント★★★

- ・お子さんをあお向けに寝かせ、頭を膝に乗せます。
- ・上下の唇を開き、よく歯が見えるようにします。
- ・楽しく、やさしく、みがきます。
- ・特に、歯と歯ぐきの境目、歯と歯のあいだ、歯の噛み合う溝のなかに、汚れがたまりやすくなっています。
- ・歯ブラシは、ヘッドが小さく、毛先の短かめのものを選びます。
- ・みがく順番を決め、みがき残しのないようにします。

※自分である程度できるようになっても、小学校低学年位まではうまくみがけないので、仕上げみがきが必要です。

- ① 定期や臨時の健康診査などの結果から、歯や口の病気、異常の有無や程度の理解及び事後措置に関する事項をとりあげるようにします。これらは、健康診査の事前、事後の保健指導としてとりあげられることとなります。
- ② 子どもの発達段階に合った歯のみがき方を身につけさせるようにします。
- ③ 砂糖分を多く含んだ粘着性のある間食をとる回数を少なくすること、食事はよくかんで食べること、などに関する事項を取り上げるようにします。これらは日常の食生活全般の指導や給食指導とも結びつけて取り上げるようにするとよいでしょう。

Ⅱ 子どもの生活習慣支援マニュアル

なお、実際の指導にあたっては、絵本、VTR、模型等視聴覚教材などを用い、「前歯をみがこう」、「おやつにはこんなものを食べよう」といった、わかりやすく、具体的な設定を行うことが大切です。

■ 取り組み実践例

以下にテーマ別の一部実践例をあげました。なお、教材等が必要な場合は保健所、歯科医師会などから借用できます。

● 4～6歳児を対象にした実践例（1）


歯はどんな形をしているの

歯と口の状態を知る	乳歯の本数、前歯・臼歯の形態を知る
ねらい	乳歯に関する知識を持つ
子どもの活動	歯の形態・乳歯の数を数える 手鏡を持ち、口の中を見ながら歯を数える 前歯・臼歯を指で触れ、形態・位置を知る
指導者の働きかけ	指導者はパネルまたは顎模型を使って、子どもに合わせながら乳歯の本数を数える 前歯の位置、形態、臼歯の位置、形態を認識させる
指導形態	集団指導
想定時間	30分
準備する教材	乳歯列パネル 顎模型・手鏡 学習シート

〔学習シートの例〕

は
歯のさんすう

なまえ
名前



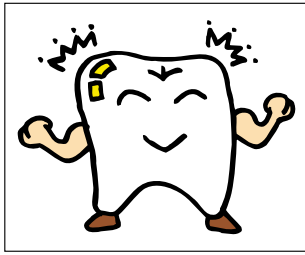
- 1 上の歯はなん本？（ ）
- 2 下の歯はなん本？（ ）
- 3 ぜんぶでなん本になりますか？
（ ）

● 4～6歳児を対象にした実践例（2）

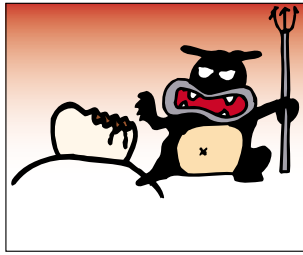
むし歯はどうしてできるのかな

甘いものがむし歯の原因となることを知る	むし歯の原因となるバイ菌の存在を知る。 バイ菌は糖分をエサにすることを知る。 甘いものを取り過ぎるとむし歯になることを知る。
ねらい	糖分がバイ菌のエサであることを知る。
子どもの活動	バイ菌の模式図をみて、口の中の白い塊をようじでとってみる。 むし歯を作るバイ菌のエサは何かがわかる。 おやつを上手にとればむし歯にならないことがわかる。
指導者の働きかけ	バイ菌の模式図を見せながら、口の中には常にむし歯を作るバイ菌がいることを理解させる。 実際には白い塊で歯にくっついていることを理解させる。 エサ（糖分）がなければバイ菌はむし歯をつくることはなく、必要以上にとると、むし歯になることを理解される。
集団形態	集団指導
想定時間	30分
準備する教材	紙芝居またはビデオ、学習シート

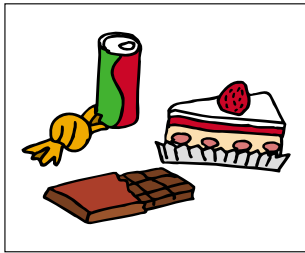
〔学習シートの例〕



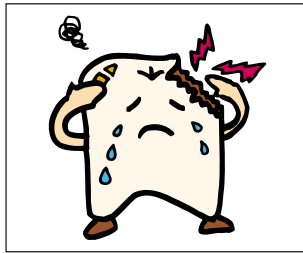
「元気な歯」カード



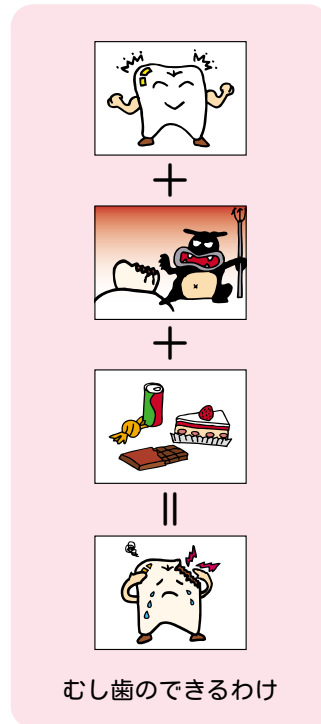
「バイ菌」カード



「おやつ」カード



「むし歯」カード



3) 保護者との連携

園で行う歯の保健指導は、子どもに対して歯のみがき方をはじめ、むし歯の予防に必要な基礎的事項について正しく理解させるものです。しかし、態度や習慣の形成等の実践の場は基本的には家庭です。園と家庭が密接な連携を保ち、共通の認識のもとに歯や口の健康に対する望ましい態度と習慣の育成を図ることがきわめて大切となります。

(1) 家庭への情報の提供

園における歯の保健指導のねらいや内容を家庭に浸透、徹底させる方法や手段として、一般的に次のようなことが考えられます。

- (1) 授業参観、保護者懇談会などの機会を利用する。
- (2) 園からの各種通信（保健だより、おたより等）を活用する。
- (3) 健診の事後措置の指示に当たっては、単なる治療勧告だけでなく、歯や口の健康についての日常の望ましい態度や習慣をいかに定着させるかについての指導を加える。
- (4) 保育（保護者）参観などの機会を利用し保護者に幼児の学習に参加してもらう。
- (5) 行政や歯科医師会、大学等が主催して開催される歯科関係の講演会、研修会等の案内があった場合は保護者に周知し、積極的な参加を求める

(2) 家庭での健康的な生活習慣実践への支援

子どもに歯や口の健康についての健康的な態度や習慣を定着させる場は家庭です。家庭での実践にあたり、以下の項目について保護者への注意の喚起はきわめて大切です。

- (1) 母乳、ほ乳ビンの就寝時、夜間授乳はむし歯の危険因子であることから、適切な時期に卒乳する。
- (2) 生活リズムの乱れをなくし、早寝早起き等生活リズムを確立する。

Ⅱ 子どもの生活習慣支援マニュアル

- (3) 家庭での食事を通じて、みんなで食べることの楽しさを味わう。
- (4) 歯みがきやおやつのとりにかたについて話し合い、家族ぐるみで実践する。
- (5) おやつの内容や回数、与える時間をきめる。
- (6) 仕上げみがきは忘れずに実行する。

4) 園歯科医との連携

子どもの歯と口の健康づくりを積極的に進めていくにあたって、歯科保健医療の専門家としての歯科医師の指導助言や支援が必要なことも多々あります。

幼稚園には学校歯科医を置くことと定められています。また、保育所には園歯科医を配置することが望ましいとされています。これら、歯科医の任務は

- ① 園の保健安全計画の立案に参加すること
- ② 歯の健康診断（定期、臨時、就学時）
- ③ 健康相談に従事する
- ④ 保健指導を行う
- ⑤ 必要に応じ、学校における保健管理に関する専門的事項に関する指導を行う

等々とされています。したがって、園歯科医とは緊密な連携をとり、園児の歯と口の健康づくりに積極的な関与を求めていくことが大切です。

5) かかりつけ歯科医との連携

園で行われる定期歯科健診に続き、園歯科医（健診担当歯科医）から個々の子どもに対し、治療や必要な予防処置の指示が出されます。

治療や予防処置は、多くの場合地域で開業している歯科医院で行われます。これらの処置の結果を保護者を介して把握することは、園児一人ひとりや園全体の歯の健康状態を把握でき、その後の取り組みの資料となります。また、むし歯予防には継続的な専門的管理、予防処置が必須であることから、定期的な歯科受診は大切です。

このような役割を担う地域の開業歯科医院（かかりつけ歯科医）は地域の中で子どもの歯の健康づくりを進め、守っていく中核的な存在です。園と地域のかかりつけ歯科医との連携は子どもの歯の健康づくりを進めていくにあたって、非常に重要です。

園においては保護者に対して、保護者参観や歯科健診結果の通知等を利用し、「かかりつけ歯科医」についての啓発を進めることが望まれます。

かかりつけ歯科医では

- ① むし歯や他の口腔の疾患の治療
- ② 定期健診、保健指導
- ③ 健康教育・相談
- ④ フッ素塗布、フィッシャーシーラントなどの予防処置
- ⑤ 永久歯への生えかわりの観察

などをしてくれます。治療だけではなく、予防のために受診しましょう。

6) 職員間の連携と研修

園において歯と口の健康づくりを効果的、効率的に進めていくためには、教諭、保育士をはじめ、給食等に携わる関係職員等は、それぞれの役割を認識するとともに、園全体が

目標、ねらい等を共有し、組織的な活動として展開することが必要です。そのためには、園内研修会等の機会を活用して歯や口の健康に関する問題を意図的に取り上げ、機能的な協力体制を作り出すことが必要です。

また、実際に役立つ実践活動を展開するためには、園全体、クラス間の協力体制の強化、保護者との密接な連携とかかりつけ歯科医など地域歯科医師会、保健所等の関係機関との連携を図りながら進めることも必要です。

歯科保健分野の研究も日進月歩で進歩しており、最新の歯科医学にもとづいた支援が求められています。進歩する歯科医学の成果を現場に導入するためにも職員の研修は必要となります。園で行う職員研修に必要な資料、教材等は歯科医師会、大学、各区保健福祉センター等より提供可能となっています。

第3章

歯みがき(仕上げみがき)実践講座

1. 基本編

幼児期の子どもたち自身による歯みがきでは、むし歯予防効果は期待できず、保護者による「仕上げみがき」が必須となります。ここでは「仕上げみがき」を実践する時に注意すべき基本的事項を中心に整理してあります。

1) 歯ブラシの選び方・使い方

◎歯ブラシの大きさは小さめのものを選びましょう。

目安は一つ小さめのものにします。例えば、園児
→乳幼児用

◎歯ブラシの柄はストレート、毛先はナイロン製、短め、平らでコシのあるものがよいでしょう。

◎握り方はペンダグリップ、鉛筆を持つような握り方をします。この握り方は余分な力が入りません。

毛先は歯面に垂直に当て、軽い力で細かく歯ブラシを動かします。

◎歯ブラシの毛先が開いたり、まるまったら歯の汚れは落ちないので交換してください。目安は大体1ヶ月に1本と考えてください。

2-7 歯ブラシの持ち方



寝かせみがきの場合



横抱きでみがく場合

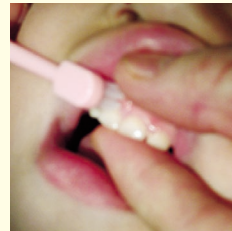
2) 仕上げみがきの姿勢

ひざまくらで、あおむけに寝かせます。横になるのを嫌がる場合は横抱きでみがいてみましょう。

3) 部位別の基本的な歯ブラシの使い方

上の前歯の表側

上の歯では人さし指を歯にあてるか、親指や人差し指で歯ぐきの小帯（ヒダ）を押さえるようにして、指にそって歯ブラシを動かすとうまくみがくことができます。歯をみがくのに強い力はいりません。細かく歯ブラシを横に動かし、歯ブラシの毛先で軽くみがくのがコツです。



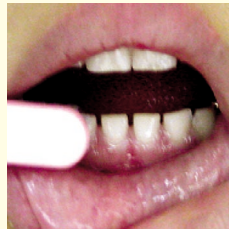
上の前歯の裏側

歯ブラシを立ててかき出すようにみがきます。1本ずつ丁寧にみがいてください。



下の前歯

下の前歯をみがくときも上の前歯の時と同様のみがき方で行いますが、親指を歯の先端に当て指にそって歯ブラシを動かすとうまくみがくことができます。下の前歯の裏側も歯ブラシを立てて1本ずつかき出すようにみがきます。



上の奥歯の外側

口を大きく開けると歯ブラシが入りにくくなります。かませるか、少しだけ口を開けさせて磨くのがポイントです。口を大きく開けさせて無理にみがくと痛いだけでなく、口の中を傷つける恐れがありますので注意します。



奥歯の溝



奥歯の溝はゴシゴシみがいてもかまいません。

下の奥歯の裏側

とても磨きづらいところですが、お子さんは歯ブラシを舌で押し出そうとします。そこで、舌の裏側（下側）に歯ブラシを入れるようにしてみがきます。うまくいかない場合は歯ブラシの毛先の短い物を使うようにしてください。嘔吐反応が強い子どもも同じです。

乳歯でも永久歯でも生えかけの奥歯は横から1本だけみがくようにしましょう。



6歳臼歯

6歳前後になると乳歯の奥に大人の歯が生えてきます。これが6歳臼歯です。

6歳臼歯は1番大切な歯ですが、溝も深く複雑で、むし歯になりやすい歯でもあります。生えかけの6歳臼歯をみがく場合は口の横から歯ブラシを入れて、一本だけをみがきます。



歯と歯がぴったりくっついている場合には糸ようじやデンタルフロスを使った方がむし歯予防により効果的です。デンタルフロスの使用法は「3 補助的清掃用具の種類と使用法」を参照してください。使い方が悪いとデンタルフロスを歯ぐきの奥に押し込んでしまい、歯ぐきを痛めてしまうおそれがあります。

2. 応用編

乳幼児期は歯みがきを日常の生活習慣のなかに組み入れることが目標となります。

ここでは、子どもたちが歯みがきを習慣として受け入れ、定着、自立していくためにはどのようなことに注意したらよいか、また、子ども自身が歯みがきを行う時に注意すべき事項をあげ、それぞれの年齢にあった「仕上げみがき」のポイントを整理してあります。

1) 年齢別歯みがきのポイント

(1) 0-3歳頃

◆ 1歳6か月頃 上下の前歯が生えてきました

歯が生えてきたら（6～9か月頃）歯みがきの習慣づけをはじめます。下の前歯が生えてきたら離乳食のあとに湯ざましを飲ませたり、少し湿らせたガーゼで歯の表面をはさみ込むように拭いてあげるとよいでしょう。

また、赤ちゃんが何でも口の中に入れたがる頃か

仕上げみがきのポイント

1歳6か月頃までの歯みがきは遊び感覚でよいので、いやがるのを無理に押さえでみがくのは極力避けます。仕上げみがきは余裕を持って楽しくやりましょう。

Ⅱ 子どもの生活習慣支援マニュアル

ら、親が注意して見守りながら歯ブラシを持たせて、すこしずつ歯ブラシに慣れさせます。

この時期までは前歯だけの萌出なので、ここが中心となります。ポイントは左手人差し指で上唇をめくり、上唇小帯（上唇のヒダ）を避けてみがくことです（基本編図参照）。下の歯の裏側も歯ブラシの当て方がむずかしく、歯ブラシを当てかきあげるようにみがきます。

◆ 2歳6か月頃 奥歯が生えてきました

上の前歯にむし歯の発生が見られることもある時期です。この時期の歯みがきは親の役目ですが、子どもも真似をして自分でやりたがる頃です。親と一緒に歯みがきをすることで、習慣づけをしていきましょう。

また、歯みがき後のブクブクうがいの練習を始めましょう。

仕上げみがきのポイント

上の前歯の表・裏側や歯と歯の間にむし歯が発生しやすい時期です。仕上げみがきのポイントは前歯になります。また、奥歯が生えてきたら、前歯の他に奥歯の溝・裏側が歯みがきのポイントになります。下の奥歯の裏側のみがき方は基本編のみがき方と同じです。

◆ 2歳6か月頃～3歳頃 乳歯が全て生えそろういました

歯みがきにも少しずつなれ、うがいもだいぶ上手にできるようになる時期です。

歯ブラシをくわえて転倒し、口の周りを怪我するという事例もありますので、歯みがきの時は子どもから目を離さず、一定の場所で、家族一緒にする習慣をつくと良いでしょう。

仕上げみがきのポイント

乳歯20本が生えそろう時期です。この時期には前歯、奥歯の歯と歯の間・溝、歯と歯ぐきの境目などがむし歯になりやすい場所になります。つまり、仕上げみがきのポイントです。

前歯に隙間がない場合や奥歯が2本生えている場合は歯ブラシの他に糸ようじなどを使用すると効果的に汚れを落とせます。

(2) 4歳～就学前

乳歯20本が生えそろう、むし歯が急激に増える時期です。

歯みがきの習慣もつき、うがいも上手にできるようになります。この時期からは繰り返し練習しながら、自分でみがけるようにしていくことが大切です。みがき忘れのないように子どもに歯をみがく順番を決めさせておくと良いでしょう。

この年齢になると、ある程度自分で歯みがきらしい動作ができるようになりますが、仕上げみがきはまだまだ必要です。

仕上げみがきのポイント

むし歯の起こりやすい奥歯の歯と歯の間の汚れを、歯ブラシと糸ようじを使って落とします。また、歯並びが凸凹しているような時は歯ブラシを縦にしてみがく工夫も必要です。

また、5歳をすぎると、6歳臼歯（第一大臼歯）が生えてきたり、乳歯と永久歯の交換も始まります。生える途中の歯の歯みがきは難しく、仕上げみがきは欠かせません。（6歳臼歯のみがきかたは基本編を参照ください。）

2) 補助清掃用具の種類と使用法

補助清掃用具としては糸ようじ、デンタルフロスがあります(図)。歯と歯の間を清掃します。

(1) 糸ようじの使用法

歯と歯の間の清掃は糸ようじを使うとうまくできます。特に幼児には便利です。デンタルフロスと同じように、歯肉を傷つけないように前後に動かしながら挿入します。



糸ようじ

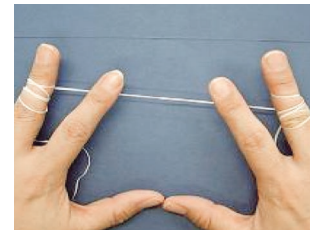
(2) デンタルフロスの使用法(指に巻きつけて使います)

デンタルフロスを40cmくらいの長さに切って、左右の中指に2~3回巻きつけて固定し、歯と歯の間に斜めにフロスをあてて、ノコギリをひくように前後左右に動かして挿入します。挿入したら、歯面に沿って汚れをこすりとりまわす。歯肉に強く当てすぎると出血することがありますので注意してください。



糸ようじの使用法

使い方が難しいので、指導者の方も一度は専門家の指導を受けたほうがよいと思われます。



デンタルフロスの巻きつけ方

3) 歯みがき剤の種類と使用法

現在、市販されている幼児用歯みがき剤のほとんどにフッ化物が配合されています。フッ化物配合歯みがき剤はむし歯予防効果があります。詳細はフッ化物応用マニュアルを参照ください。

ここでは、フッ化物配合歯みがき剤を使用するにあたって考慮すべき事項を整理してあります。

(1) 種類

フッ化物配合歯みがき剤は表に示したようにペースト(練状)、ジェル、液状タイプ等と多種多様なものがありますが、子どもの状況(うがいができるなど)に応じて使い分けるとよいでしょう。

市販・歯科医院専売のフッ化物配合歯みがき剤の形状と配合フッ化物の種類

形状	配合フッ化物	
	種類	濃度(ppmF)
ペースト(練状)	MFP(モノフルオロリン酸)	1,000以下
ペースト(練状)	NaF(フッ化ナトリウム)	1,000以下
ジェル状	SnF ₂ (フッ化第一スズ)	750
リキッド	NaF(フッ化ナトリウム)	100
フォーム	NaF(フッ化ナトリウム)	1,000以下

Ⅱ 子どもの生活習慣支援マニュアル

(2) 使用法

フッ化物配合歯みがき剤を使った歯みがきは、自分でうがいができるようになる4歳以降から、使用量は歯ブラシの毛束1/3程度（グリーンピース大）、歯みがき後のうがいは1～2回に留めます。

1歳から3歳までのうがいのうまくできない時期には、フッ化物配合のフォームやスプレーなどを使用するとよいでしょう。



ホームジェル

レノビーゴ

チェックアップ
フォーム

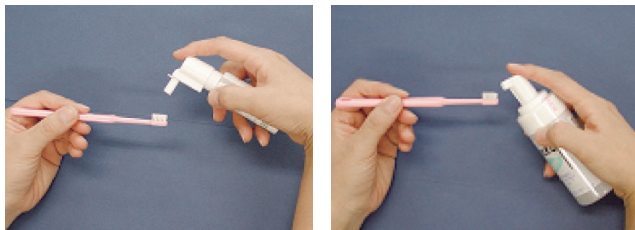
① 吐き出しやすすぎができない幼児の場合のフッ化物配合歯みがき剤とその使用量

歯みがき後のブクブクうがいができない1～3歳の低年齢児用のフッ化物配合歯みがき剤として、泡状のフッ化物配合歯みがき剤（商品名チェックアップフォーム；F濃度950ppm，研磨剤無配合），フッ化物スプレー（商品名レノビーゴ；F濃度100ppm，研磨剤無配合）があります。

毎日の仕上げみがきの後に歯面に“塗布するように”応用します。

② 吐き出しや、すすぎのできる幼児の場合の使用量

1回の歯みがきに使用するフッ化物配合歯みがき剤の量は、子ども用歯ブラシの1/3の量（ほぼグリーンピース大の量に相当）が適量です。



6歳未満の幼児の場合は、フッ化物配合歯みがき剤を安全に、そして効果的に使用するために以下のことを心懸けましょう。

- ① フッ化物配合歯みがき剤は、1回の歯みがきに子ども用歯ブラシの1/3程度（グリーンピース大；0.25g）の量を使う。
- ② 幼児が自分でみがく場合は、保護者がフッ化物配合歯みがき剤を子ども用歯ブラシにつけてやり、歯みがきを見守る。
- ③ 歯みがき剤の吐き出しやブクブクうがいの練習をする。ただし、すすぎ過ぎないように1回にとどめる。
- ④ 直後の飲食は避ける。

