

乳幼児の歯みがきステップ フッ化物利用チャート

ひとりで歯みがきができるようになるためには
発達段階に応じたサポートが必要です。
駆け足で登らずに、一段ずつ確実に進みましょう。
また、フッ化物を上手に利用することも必要です。

年齢は、およその目安です。

個人差がありますので、
歯科医師・歯科衛生士に相談を！

内容

- 1 歯みがきステップ ～0歳から6歳まで～
- 2 歯みがきステップ年齢別解説
- 3 フッ化物利用チャート



子育て支援に携わる施設関係者の皆様へ

発行によせて 乳幼児の歯みがきステップ フッ化物利用チャート

子どもたちが楽しく、おいしく食べるためには、歯と口腔の健康は不可欠です。

最近では、乳幼児のむし歯予防には、保護者も関心が高く、大変熱心です。

そのような中で、「歯みがきをしていたのに、むし歯ができてしまった。」「歯みがきを上手にさせてくれない。」「うがいがうまくできない。」などの不安を感じる保護者も多くみられます。

むし歯を予防するには、歯みがきだけにとどまらず、甘いものをとりすぎないことや食事時間を決めるなどの基本的な生活習慣づくりが必要です。

さらに積極的なむし歯予防法として、フッ化物利用が考えられます。

子どもの歯みがきの上達は、他の発達と同様に個人差が大きく、同じ年齢の他の子どもと比較する必要はありません。

その時点での子どもの状態を的確に把握し、上手にステップアップができるような支援が望まれます。

そこで、子どもの発達段階に合わせて進むことができるように、この歯みがきステップ及びフッ化物利用チャートを作成しました。

発達は一人ひとり違ってきます。

チャートは、あくまで目安です。

子育て支援の立場にある関係者各位におかれましては、乳幼児の歯科疾患予防のために保護者への支援の参考にしてください。

また、歯科医師・歯科衛生士など専門家に相談することも大切です。

作成にあたりご協力いただきました皆様にご心から感謝するとともに、このチャートについて、ご意見、質問、感想などを下記保健所歯科担当までお寄せくださいますようお願い申し上げます。

平成18年3月

東京都西多摩保健所
東京都八王子保健所
東京都南多摩保健所
東京都町田保健所

東京都多摩立川保健所
東京都多摩府中保健所
東京都多摩小平保健所
東京都島しょ保健所

歯みがきステップ

子どもが一人で歯みがきができるまでのステップ表です。
年齢は、おおよその目安ですから、駆け足で登らずに一段ずつ確実に登りましょう。

0歳 コップの練習
すわって歯ブラシを持たせましょう

1歳 水を口にためて出す練習
シャカシャカみがきをしましょう

2歳 水を含まずにぶくぶく練習
水を口にためて出す練習

3歳 乳歯が20本生えそろう
ぶくぶくがうがい練習
おやつや食事のあとは一人でみがいてみましょう

4歳 奥歯はこのような
デンタルフロスの使い方
歯ブラシがきちんと当たっているかよくみてあげましょう
"夜は仕上げを忘れずに"

5歳 永久歯が生えてくる
前歯の裏側は歯ブラシをたてに使用してみがきましょう

6歳 1か所20回はみがきましょう
奥歯の裏側は歯ブラシを内側に倒してみがきましょう
第一大臼歯は横から歯ブラシをつっこむようにしてみがきましょう
おとなの歯をみつけましょう

生えだての第一大臼歯は背が低い
仕上げみがきは小学校低学年位まで続けましょう
だから歯ブラシを横から入れてこきざみに動かしてみがきます

むし歯になりやすいところここを注意してみがきましょう
あいだ つけね
ぞ みがき

くっついている前歯の間は糸付きようじを使うと効果的!

毎日1回びげに寝かせて歯みがきをしましょう
お口のスキンシップを(歯ブラシの準備)

犬歯は汚れが残りやすい! この歯だけ別にみがきましょう

0歳～1歳

下の前歯から生え始めます(個人差があります)

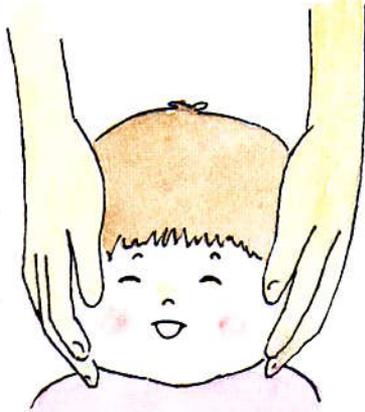
| | | |
|-------|-------|-------|
| 乳歯の本数 | 6か月ころ | 2本 |
| | 1歳ころ | 6本くらい |



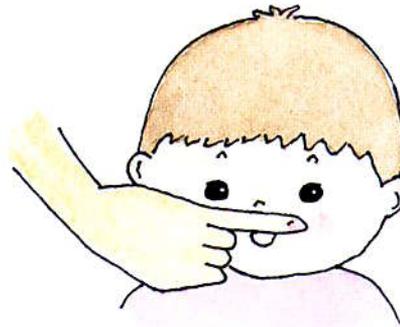
歯が生える前

～お口のスキンシップは歯みがき開始の準備です～

- できるだけ口の周りをさわりましょう。
(手のひら全体で頬をさわる・人差し指のはらで口びるの周りをさわるなど)
- 保護者の指を口の中に入れて歯肉に当ててみましょう。
- 離乳食を食べたあとに、湯ざまし、お茶等を飲ませましょう。



こすらないでじーっとしておく
頬をさわる



口びるの周りをさわる

口の観察

歯が生えていなくても、ときどき口の中(舌や歯肉など)を観察する習慣をつけましょう。

歯が生えたら

歯みがきを始めましょう!

- 乳幼児用の歯ブラシでみがきましょう。
- 毎日1回、保護者のひざに寝かせて歯みがきをしましょう。(寝かせみがき)
- 保護者の目の届くところで、子どもに歯ブラシを持たせましょう。

～歯ブラシに慣れてもらうこと、刺激に慣れてもらうことが目的です～

歯ブラシを入れると、口びる・頬の緊張がとても強いというときには、
歯みがきを進めるより、まずはお口のスキンシップ(頬をさわる・口びるの周りをさわる)を繰り返し行い、**過敏をとる(脱感作)**ように働きかけてあげましょう。

お誕生日が近づいてきたら

コップで飲む練習をしましょう。

- 浅くて口の広い、持ちやすいコップを用意し、水の量は少量から始めましょう。
- 少し前かがみの姿勢でコップに口を近づけて水を吸うようにします。
- 飲みやすい角度にコップを傾けるのが難しいので、保護者が手を添えて調節しましょう。

だんだん自分で傾ける角度を調整できるようになっていきます。



上手に飲めるようになるまでは、こぼしたり濡らしたりしますが、繰り返し練習しましょう。周りを汚すのがどうしても気になるときは、はじめは入浴の時に練習するのもよいでしょう。

1歳6か月ころ

- 母乳や哺乳びんの使用から卒業しましょう。
- 子どもが自分でみがいたら、保護者がみがきましょう。(仕上げみがき) 歯ブラシは子ども用と仕上げみがき用の2本を用意しましょう。子どもが歯ブラシを持っているときは目を離さないでください。

歯みがきのポイントは、

*寝かせみがきをしましょう。

*歯ブラシは小さく小さく動かしてみがきましょう。

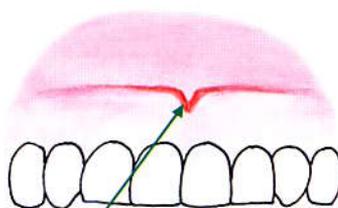
*歯をみがく時には、力の入れ過ぎに気をつけてやさしくみがきましょう。

*上唇小帯(下の絵参照)に歯ブラシが当たると痛いので、歯みがきが嫌いになることもあります。

人差し指で保護しながら気をつけてみがきましょう。

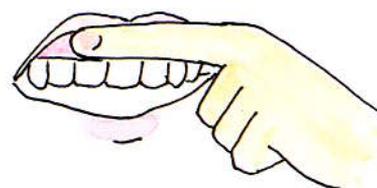


寝かせみがき



このスジ

上唇小帯



人差し指で保護

市町村で実施している1歳6か月児歯科健康診査を受けましょう。

2歳

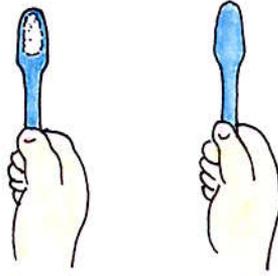
乳歯の本数

12本から20本

ひとりみがき

歯ブラシの持ち方

- ・ こんにちは
- ・ さようなら



下の奥歯のかむ面をシャカシャカと音がするように10回以上みがきましょう。
前歯の表側を横みがき、または小さい丸をかくみがき方でみがきましょう。
～「1,2,3・・・10」と声をかけるようにすると、リズムをとりやすい～

仕上げみがき

基本のみがき方で歯を1本から2本ずつ細かい横みがきをしましょう。
～上の前歯の歯と歯の間は糸付きようじを使うとむし歯予防に効果があります～

歯みがきをいやがる時には

- * みがく力が強すぎませんか。
力で歯垢を落とすのではなく、毛先を小さく動かすことで落としましょう。
- * 口びる等を押さえている手、指に力を入れ過ぎていませんか。
口の周りはとても敏感です。少しの力のつもりでも痛いことがあります。

ぶくぶくうがいの練習

- ①はじめに水を含み、はきだす練習をしましょう。
- ②水を含まずに頬を動かしましょう。
- ③上手にできたら、水を含んでぶくぶくと頬を動かしましょう。
まず、保護者や兄弟がやってみせ、まねをさせると良いでしょう。

～はじめは口の中の水の量を少なめにしましょう～



口の観察

むし歯になりやすいところは・・・

- ①歯と歯肉の境目
- ②上の前歯の歯と歯の間
- ③奥歯の歯の溝

☆白濁、黄色、うす茶色になっている所はむし歯の始まりかもしれません。

歯科医院で相談しましょう。

かかりつけ歯科医をもちましょう

*かかりつけ歯科医とは、治療だけでなく、定期的な管理や予防についてのアドバイスをしてくれる歯医者さんです。歯の悩みや、疑問に対して話を聞いてもらったり、相談にのってもらえます。