



聖隷こども園・保育園  
保健部会  
2022年6月1日

6月4日から10日は歯の衛生週間です。子どもたちが健康な歯で一生を過ごす事ができるように、乳幼児期から歯の健康を守る習慣をつけていきたいものです。乳歯にはよく噛む機能を育てる、話す時に正しく発音する、永久歯を正しく生える場所に導くなど大切な役割があります。乳歯だからと、歯磨きをおろそかにせず、大人がきちんとケアしてあげましょう。

## ～歯のケア あるあるこんな疑問～

Q.何歳ごろから自分で歯磨きをさせればよいですか？

A.乳歯が生えそろったら自分で磨く練習を始めましょう。最初のうちは、「正しい磨き方」よりも「自分で磨く」という気持ちを大切にしてください。隣と一緒に磨いたり、ほめたりしてやる気をリード。できれば、朝晩、少なくとも1日1回（特に夜）は仕上げ磨きできれいに磨いてあげましょう。

Q.どんな歯ブラシを使うとよいですか？

A.歯磨き習慣をつけている時期なら楽しく歯磨きが行なえることを目的として、お気に入りの色やキャラクターで選んでもよいのではないのでしょうか。ただし、仕上げ磨きにおいては子ども用の歯ブラシよりも柄が長く保護者が持ちやすいもので、大きさは子どもの上の歯2本分くらいが目安です。また、歯ブラシは毛が一番重要です。歯ブラシの毛がひらいて、後ろから見て毛先がはみだしてきたら交換の時期です。1か月に1本くらいを目安に交換するとよいでしょう。



Q.フッ化物（フッ素）を使うとむし歯にならないですか？

A.生え始めて2～3年の歯は柔らかく虫歯になりやすいです。乳歯の生え始め、永久歯が生え揃ってしばらくは、フッ化物使用を続けると虫歯予防効果が高くなります。フッ化物歯磨き粉、フッ化物歯面塗布（歯科医院や保健所で実施）、フッ化物洗口は併用してもフッ化物が過剰に摂取される心配はありません。むしろ、併用することで効果が高まります。ただし、フッ化物はむし歯予防の万能薬ではありません。塗ったからといって安心せず歯みがきの習慣やきちんとした食生活をすることも大切です。

Q.歯磨き剤はどのようなものを選ぶとよいですか？どのくらいつければよいですか？

A.歯磨き剤の成分表示にモノフルオロリン酸ナトリウム（MFP）、フッ化ナトリウム（NaF）が含まれていればフッ化物が含まれているということです。乳幼児期はフッ化物濃度が500ppm くらいの歯磨き剤を選ぶとよいでしょう。

	うがいでできない子～2歳	3～5歳	6歳～
歯磨き剤の量	米粒くらい	あずき粒くらい	1cm程度
使用頻度	1日1～2回 (仕上げ磨きで使う)	1日2回	毎回
うがい回数	飲み込んでも大丈夫。うがいできれば1～2回		

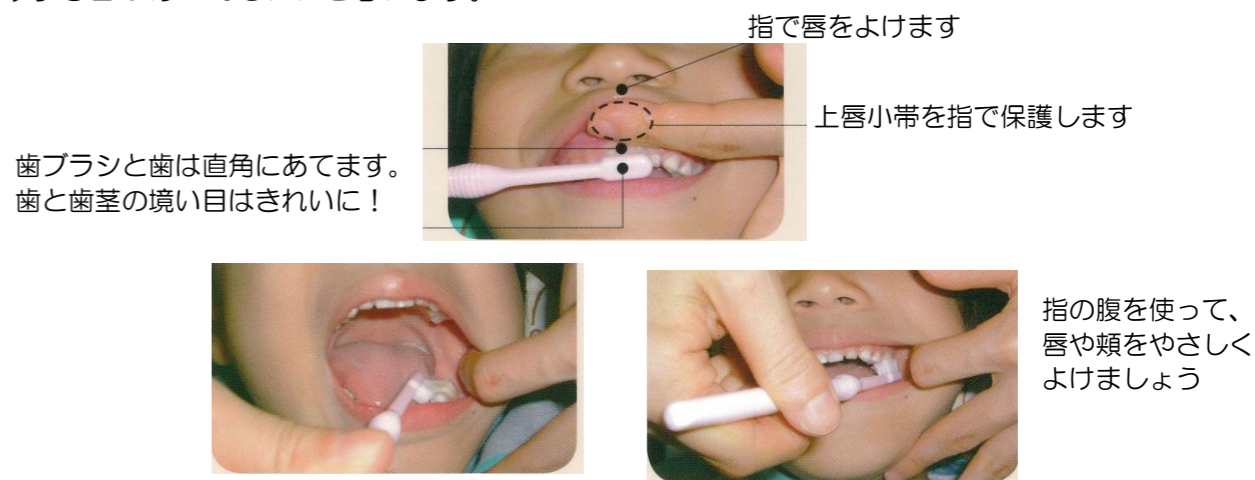
Q.仕上げ磨きはどのようにしたらいいですか？

A.姿勢は保護者の膝の上に頭をのせて寝かせてみがきます。歯ブラシの持ち方は、ペンを持つようにして、片方の指で子どもの唇を軽くめくり、前後磨き、あるいは横磨きをして下さい。2歳頃までは、上の前歯の歯と歯の間や歯と歯肉の境目がむし歯になりやすいので、特に注意しましょう。順番を決めて磨くと磨き残しを防げます。時々逆の順番で磨くようにするのも良いかもしれません。また、突然動くとき歯ブラシでお口の中を傷つけてしまうこともあります。歯ブラシを口の中に入れるときは頭をしっかりと固定できる姿勢で行いましょう。



Q.仕上げ磨きを嫌がる時はどうしたらよいのでしょうか？

A.やさしく話しかけたり、楽しい歌を歌いながら笑顔で磨いてあげてください。磨く人の顔が必死だと怖いと感じることもあります。大切なことはお風呂で身体を清潔に保つことと同じで、毎日きれいにする習慣をつけることです。大人の磨く力が強すぎて痛がったり、上唇小帯という上の前歯に張り出しているすじ状の部分に歯ブラシが当たって痛み、嫌がることもあります。力加減に気をつける、歯肉に強く当てないなどにも注意しましょう。また、親が歯を磨くことに夢中で子どもに口を開けさせたままだと、唾液が喉にたまり呼吸ができず苦しくなり嫌がることもあります。子どもがなぜ嫌がるかを考えられるといいですね。むし歯は毎日の積み重ねによって出来るものです。あまり嫌がる時には無理せずお休みする日があってもいいと思います。



参考資料：静岡県歯科医師会「母子口腔保健指導の手引き」・歯科情報誌「nico」・日本小児歯科学会サイト

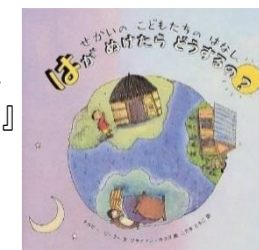
## お子さんと歯のはなしをしてみませんか ～歯の絵本の紹介～

『かみさまに 歯をもらった  
かえるくん』  
作：すすき けいこ  
絵：いとう きみや



かみさまに歯をもらったかえるくん。  
うれしくて、おいしいものをたくさん食べていると・・・「いたい！」  
歯みがきの大切さをおしえてくれる絵本です。  
(読んであげるなら3歳くらいから)

『せかいのこどもたちのはなし  
はがぬけたら どうするの?』  
文：セルビー・ピーラー  
絵：ブライアン・カラス  
訳：こだま ともこ



歯がぬけかわる子どもたちに読んであげたい絵本。  
あなたは、ぬけた歯どうする?世界中の子どもたちの「どうする?」が描かれています。  
(読んであげるなら5歳くらいから)