

母子保健事業にそのまま活用できる 歯科保健指導カード

監修：昭和大学歯学部小児成育歯科学講座
客員教授 井上美津子



公益社団法人 日本歯科衛生士会

2023年5月改訂



公益社団法人 日本歯科衛生士会

目次（タイトル）

- ① まだ歯が生えていない乳児のお口のケア
- ② 歯が生えてきたら歯みがきのスタート
- ③ 歯みがきの姿勢は子どもの成長に合わせて
- ④ 寝かせみがきを嫌がる時の歯みがき
- ⑤ 1歳6か月児・3歳児の歯みがき
- ⑥ 子どもの歯みがき中の“のど突き事故”に注意！
- ⑦ ブクブクうがいの練習
- ⑧ “仕上げみがき”は親子のスキンシップ
- ⑨ 歯ブラシの選び方、持ち方、動かし方
- ⑩ 上の前歯のみがき方
- ⑪ 奥歯のみがき方
- ⑫ 仕上げみがきを嫌がる時
- ⑬ むし歯をつくる3つの要因
- ⑭ 歯の脱灰と再石灰化のバランス
- ⑮ “ダラダラ食べ”はむし歯になりやすい
- ⑯ おやつの必要性と与え方のポイント
- ⑰ むし歯予防の飲み物選び
- ⑱ むし歯予防のおやつ選び
- ⑲ フッ化物(フッ素)の利用でむし歯予防
- ⑳ フッ化物(フッ素)の利用方法
- ㉑ フッ化物(フッ素)配合歯磨剤の使い方
- ㉒ フッ化物歯面塗布(フッ素塗布)



① まだ歯が生えていない乳児のお口のケア

- 歯が生える時期や順序には個人差があります。
他のお子さんと比べないで、お口の状態を見守っていきましょう。
- 歯が生えた時に歯みがきがスムーズにできるよう、そろそろ準備を
しましょう。



ほほを指で
さわってみる



指で唇や歯ぐきを
そつとなでてみる



口のまわりを
やさしくふいてみる

- ほほをさわったり、唇や歯ぐきをなでたりして、口にさわられることに
慣れさせていきましょう。
- 日頃から、お子さんの口の中を見る習慣をつけましょう。

② 歯が生えてきたら歯みがきのスタート

乳歯の生え方

6~7か月

下の前歯が
生えてくる



8~9か月

上の前歯が
生えてくる



1歳頃

上下の前歯が
生えそろう
(8本)



※歯が生える時期や順序には個人差があります。

- 歯の生え方を見ながら、湿らせたガーゼやお口用ウエットティッシュで歯や歯ぐきを拭くことから始め、少しづつ歯ブラシに慣れさせていきましょう。
- 前歯が1/2程度生えてきたら、ヘッドが小さいやわらかめの歯ブラシで、やさしくみがきましょう。
- 1日1回「寝かせみがき」の練習として保護者のひざの上に寝かせて、歯みがきの習慣をつけましょう。
- 赤ちゃんが自分で歯ブラシを持ちたがるようになったら、保護者がそばで見守り、赤ちゃん用歯ブラシを持たせてみましょう。また、「力ミカミ遊び」で歯ブラシの感触や刺激に慣れさせましょう。



③ 歯みがきの姿勢は子どもの成長に合わせせて

- 歯みがきに慣れるまでは、ひざの上に寝かせた姿勢でみがくのも良いです。1歳を過ぎたら、子どもをあお向けに寝かせ、頭をひざの上に乗せて、上からのぞきこむようにしてみがきます。少し足を開くと頭が安定するので、みがきやすくなります。
- 無理をせず短時間でみがき、歯みがきの後はたくさんほめてあげましょう。

最初はおひざ
で練習ね！



寝かせみがき

お口あ～ん
じょうずね！



④

寝かせみがきを嫌がる時の歯みがき

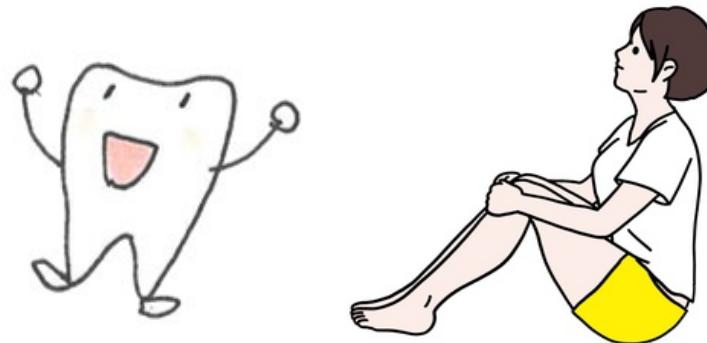
子どもの歯をみがく時の基本姿勢は、「寝かせみがき」です。

どうしても寝かせみがきを嫌がるときは、体勢を変えてみるのも良いです。その一つとして「体育座り」でみがく方法があります。

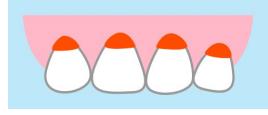
体育座りで歯みがき



- 保護者が体育座りをして、子どもを太ももに乗せて頭を安定させてみがきます。
- お互いの顔が正面から見えるので、子どもも安心します。
- 保護者が壁にもたれると、楽にみがけます。



⑤ 1歳6か月児・3歳児の歯みがき

	歯の生え方	歯ブラシ	自分みがき	仕上げみがき	むし歯になりやすい場所
1歳6か月児	 奥歯(第1乳臼歯)が生える頃	歯ブラシは2本用意しましょう ●保護者が使う「仕上げみがき用歯ブラシ」 	<ul style="list-style-type: none"> ●保護者が歯みがきをしているところを見せて、歯みがきの「まねっこ」をさせましょう ●汚れをとることより、歯みがきをする習慣をつけます ●歯みがきの後は、たくさんほめてあげましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ●子どもがみがいた後に、寝かせみがきをします ●歯ブラシは小さく小さく動かします ●力の入れすぎに気をつけて、やさしくみがきます ●上唇小帯(スジ)に歯ブラシが当たらないように、指でガードしながらみがきます ●フッ化物配合歯磨剤を使用しましょう 	 上の前歯と前歯の間  歯のつけ根  奥歯のみぞ  奥歯と奥歯の間
3歳児	 乳歯20本が生えそろう頃	●子どもが使う「マイ歯ブラシ」 	<ul style="list-style-type: none"> ●保護者が歯みがきのお手本をみせるのも良いですね ●食べたら歯をみがく習慣をつけます ●歯みがきの後は、たくさんほめてあげましょう ●ブクブクうがいの練習を始めましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ●子どもがみがいた後は、保護者が毎日仕上げみがきをします ●むし歯になりやすい場所は、ていねいにみがきます ●歯と歯の間は、デンタルフロス(糸ようじ)を使って汚れをとることもむし歯予防に有効です ●フッ化物配合歯磨剤を使用しましょう 	

⑥ 子どもの歯みがき中の“のど突き事故”に注意！

歯みがきは大切な生活習慣ですが、子どもが歯ブラシをくわえたまま転倒し、のどを突くなどの事故が発生しています。特に、1歳から3歳の事故が多くなっています。

こんな時に
のど突き事故が
起きています

- 歯ブラシをくわえたまま歩いて転倒した。
- ソファーや椅子、踏み台などから転落した。
- 歯みがき中に家族など、人や物にぶつかった。



強い力がかかると
歯ブラシの柄が曲がる

子どもを事故から守るために

- 歯みがき中は保護者がそばで見守り、必ず座らせて歯みがきさせましょう。
※ソファーや椅子など、不安定な場所での歯みがきはさせない。
- 子どもが歩く場所にクッショングーグなどの物を置かない。
- 子ども用歯ブラシは、のどに突き刺さりにくい歯ブラシや、のどの奥に入りにくい歯ブラシを使いましょう。



(消費者庁イラスト集より)



公益社団法人 日本歯科衛生士会

⑦ ブクブクうがいの練習

歯みがきをする上で欠かせないのが、口の中をきれいにする「ブクブクうがい」です。ブクブクうがいは練習することでできるようになっていくので、子どもの様子を見ながら次の順序で練習していきましょう。

1 水を「ペーっ」と吐き出す練習

最初は保護者がお手本をみてまねさせます。まずは口の中に水を含んで、「ペーっ」と吐き出す練習します。初めはうまくできなくても、あせらずゆっくり練習していきましょう。

2 水なしでブクブクの練習

口に水を含まず、ほっぺをふくらませる練習をします。

- ① ほっぺをふくらませて、そのふくらみを右のほっぺ、左のほっぺへと移します。唇をしっかり閉じてゆっくりと繰り返します。
- ② 左右交互に上手にできるようになったら、両方のほっぺを同時に動かし、ふくらませたり(前に)、へこませたり(後ろに)します。

3 水を含んでブクブクうがいの練習

水を口に含んで練習します。

- ① 水を口の中に含み、唇をしっかり閉じて左右のほっぺを交互に動かして、水を「ペーっ」と吐き出します。
- ② 次に水を口の中に含み、両側のほっぺを同時に前後に動かして、水を「ペーっ」と吐き出します。



★「ブクブク」や「ペーっ」ができた後は、たくさんほめてあげましょう。



公益社団法人 日本歯科衛生士会

⑧ “仕上げみがき”は親子のスキンシップ

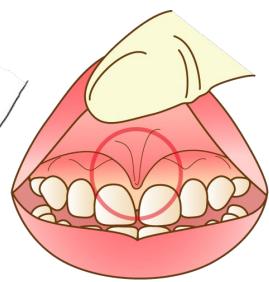
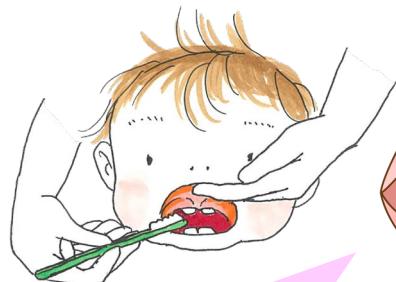
- 子どもが歯みがきした後は、仕上げみがきをしましょう。
- 仕上げみがきは、親と子の大切な**スキンシップ**の時間です。
「汚れを落とすことよりも、「歯みがきは楽しい」と子どもに覚えてもらうことが大事です。
みがき終わったら、たくさんほめてあげましょう。

仕上げみがきのポイント

子どもがくつろげるよう
に、笑顔で楽しくみがきま
しょう

ゴシゴシと力を入れず
やさしくみがきます

むし歯になりやすい場
所を注意して、短時間
でみがきましょう



上唇の内側にあるスジ(上唇小
帯)に歯ブラシが当たると痛い
ので気をつけましょう

フッ化物(フッ素)配合歯
磨剤を使用しましょう

⑨ 歯ブラシの選び方、持ち方、動かし方

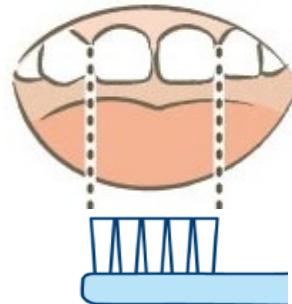
1 歯ブラシの選び方

① 子どもが使う歯ブラシ

- 柄が太く握りやすいもの
- 歯ブラシのヘッドは小さく、毛はやわらかめ
- 1~2歳児には歯みがき事故防止用の歯ブラシもあります。

② 仕上げみがき用歯ブラシ

- 柄はまっすぐで持ちやすい長さ
- 歯ブラシのヘッドは小さいもの
(前歯2本分がめやす)
- 毛足が短く、やわらかめ



乳幼児用歯ブラシ



2 仕上げみがき用歯ブラシの持ち方

- 鉛筆を持つように軽く持つ



仕上げみがき用歯ブラシ



3 歯ブラシの動かし方

前歯

歯の面に
直角に当てて
小さく横に

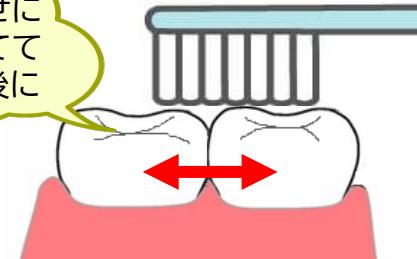
歯と歯ぐきの境目

境目に当てて
小さくやさしく



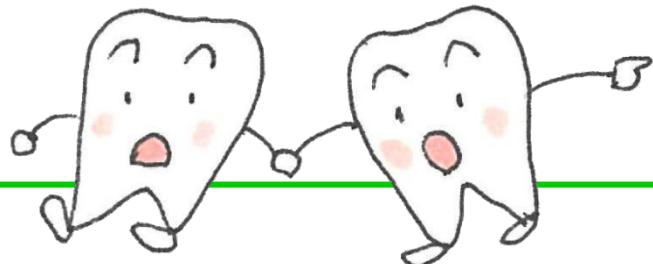
奥歯のかみ合わせ

かみ合わせに
直角に当てて
小さく前後に



⑩

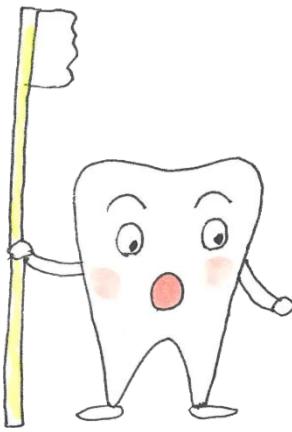
上の前歯のみがき方



上の前歯の中央には「上唇小帯」という太いスジがあります。上唇小帯に歯ブラシが当たると、痛みを感じたり傷つけることがあります。ひとさし指でガードしながら、歯ブラシを歯に直角に当て、軽い力で左右に小刻みに動かします。

11

奥歯のみがき方



みがく場所がよく見えるように、ひとさし指をほほの内側に入れ、歯ブラシを歯に直角に当て、奥歯の外側(ほほ側)、奥歯のかみ合わせをみがきます。内側(べろ側)は、歯ブラシを傾けて斜めに当ててみがきます。

みがく時は、軽い力でシャカシャカと小刻みに動かします。

⑫

仕上げみがきを嫌がる時

1 機嫌が良い時に、保護者も余裕がある時に

眠くなる前や機嫌が悪い時は避け、できるだけ保護者の余裕のある時に行います。

2 ゴシゴシと強くみがかない

歯ブラシを強く当てるといで、嫌がって逃げ出します。軽い力で歯ブラシを持ち、力を入れずにやさしくみがきます。

3 短時間で終わらせる

短時間でみがき、みがき終わったらたくさんほめましょう。

4 楽しい雰囲気で

「ピカピカにしようね♪」と声をかけたり、歌を歌ったり、お気に入りのぬいぐるみで「歯みがきごっこ」をするなど、無理をせず楽しい雰囲気で歯みがきをしましょう。



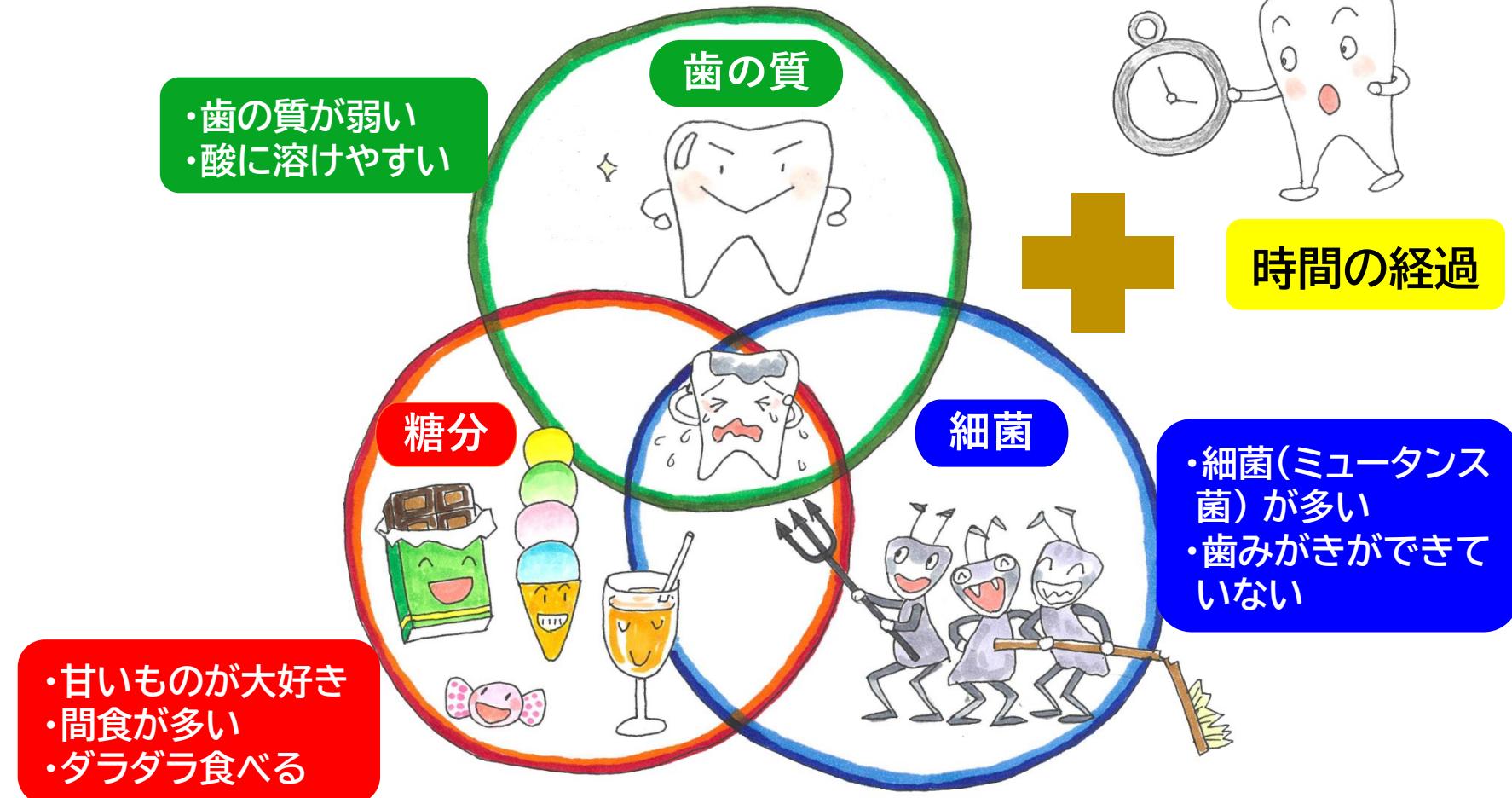
⑬

むし歯をつくる3つの要因

むし歯は酸に溶けやすい歯の質(酸への抵抗力)、酸を作る細菌(主にミュータンス菌)、細菌のエサとなる糖分(砂糖など)の3つの好ましくない要因が重なると、時間の経過とともにむし歯になります。

- ・歯の質が弱い
- ・酸に溶けやすい

歯の質



- ・甘いものが大好き
- ・間食が多い
- ・ダラダラ食べる

糖分

細菌

- ・細菌(ミュータンス菌)が多い
- ・歯みがきができるいない



公益社団法人 日本歯科衛生士会

⑯

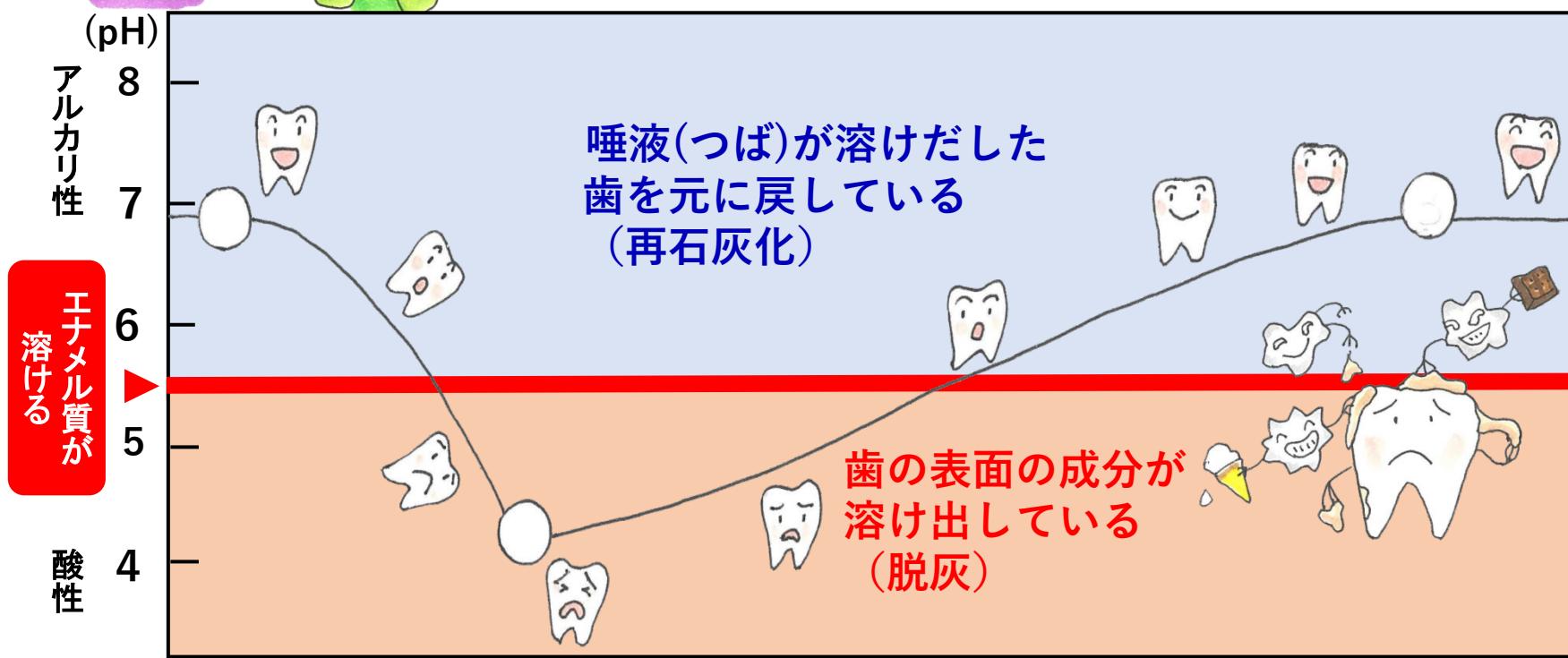
だっかい

さいせっかい

歯の脱灰と再石灰化のバランス



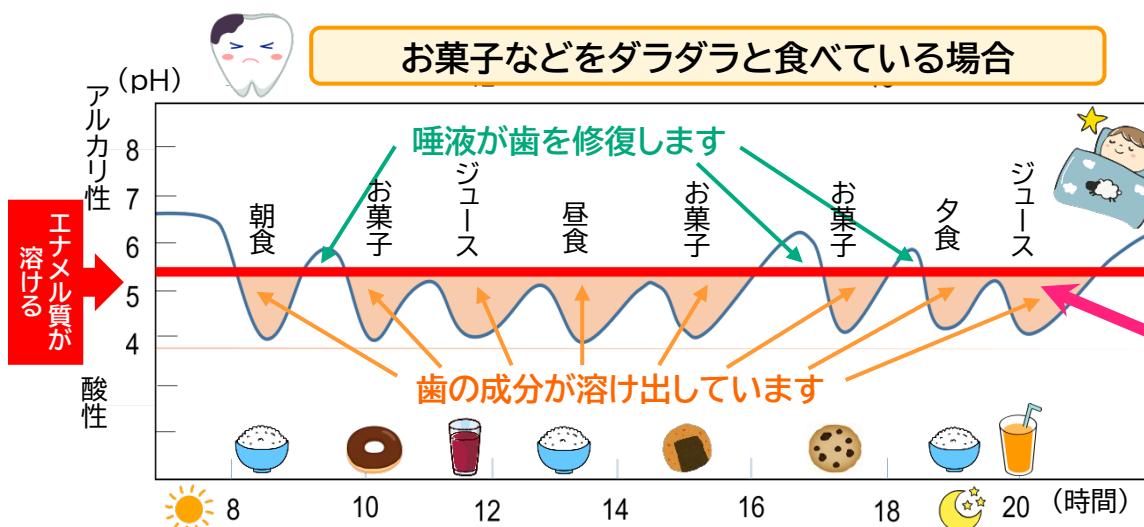
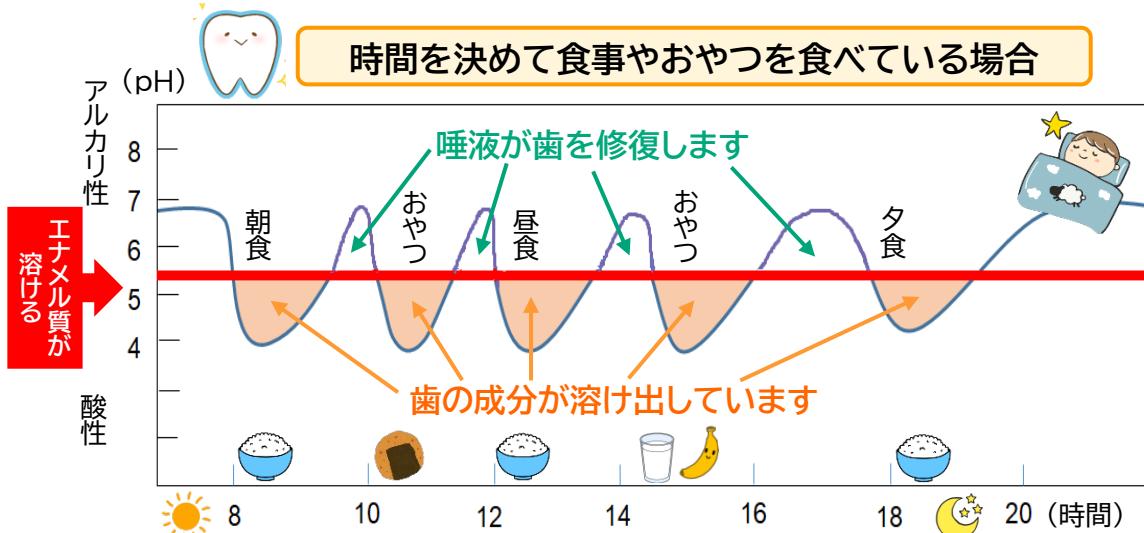
糖分(とくに砂糖)を含む食べ物が口に入ると、数分で口の中が酸性になります。歯が溶け出すpH(臨界pH5.5)に低下すると、エナメル質から歯の成分であるカルシウムやリンが溶け出します(脱灰)。しかし、時間が経つにつれ唾液の働きでpHは高くなり、溶け出した歯の成分は元に戻ります(再石灰化)。口の中では食事やおやつのたびに、「脱灰」と「再石灰化」が繰り返されています。



15

“ダラダラ食べ”はむし歯になりやすい

食事やおやつをダラダラと食べると、口の中が酸性に傾く時間が長くなるので、むし歯になる危険が高まります。



口の中に長く残る

お菓子に注意

- あめ、チョコレート、キャラメルなどは、口の中に長く残るので気をつけましょう。
 - 食べる量より食べる回数がポイントです。

寝る前の飲食は控える

- 寝ている間は唾液の分泌が少なく、口の中の細菌が増えやすい状態になります。
 - 寝る前はとくにていねいに歯みがきを行い、飲食は控えましょう。

再石灰化する時間が ありません！

おやつの必要性と与え方のポイント

なぜ、子どものおやつは必要

- 1日3回の食事ではとれない栄養を補います。
- おやつの時間は、心とからだのリフレッシュの時間です。
一人で食べさせてのではなく、できるだけ保護者も一緒に
おやつタイムを楽しみましょう。



かむことは、子どもの成長にとって良いことがたくさんあります。

カミカミ
ゴックン！



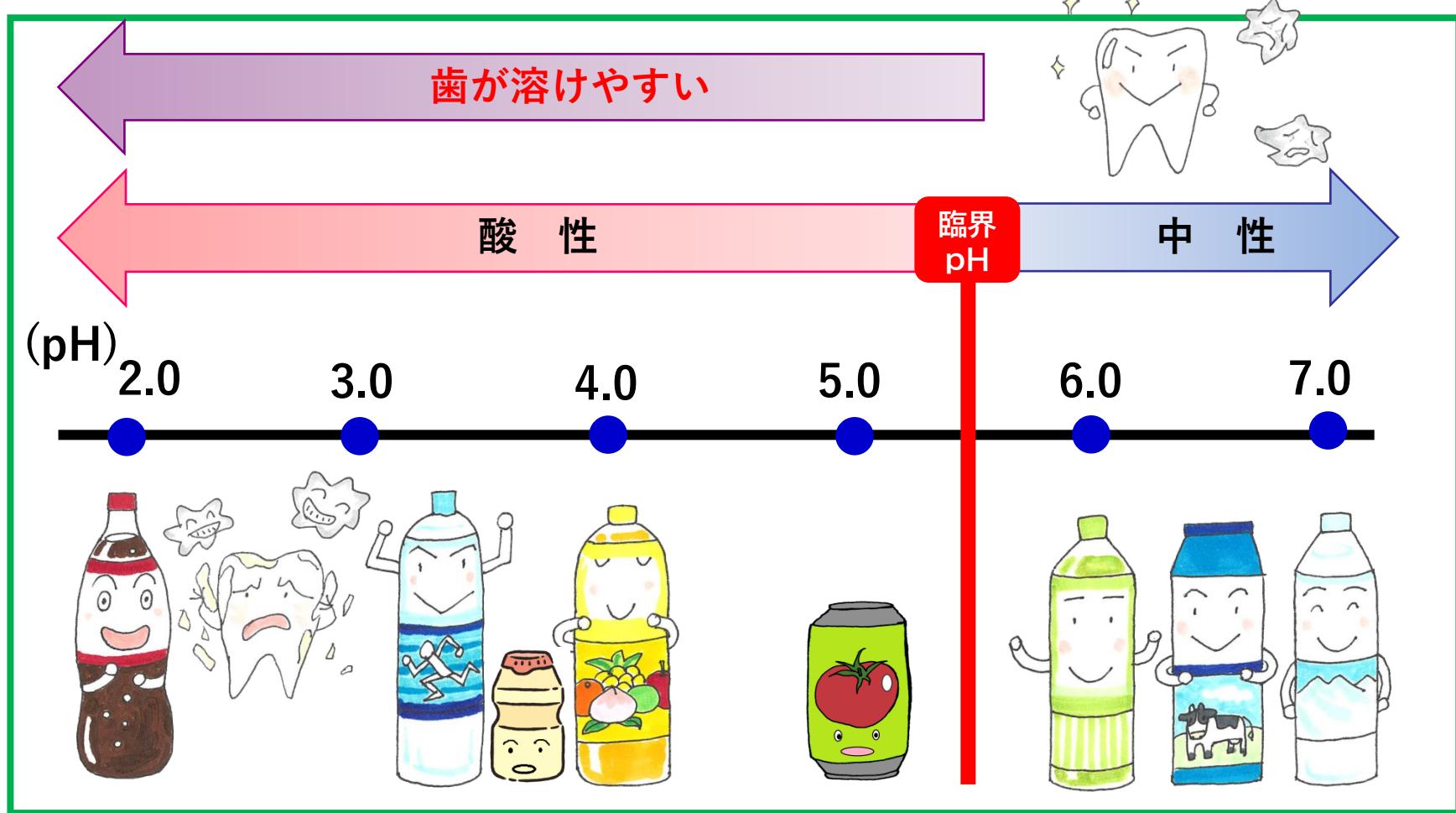
おやつの上手な与え方

- おやつ＝お菓子ではなく、食事で不足しがちな栄養がとれるようにしましょう。
- ダラダラ食べさせないよう時間を決めて、1日1～2回を目安に与えましょう。
- 飲み物はお茶や牛乳などを選びましょう。
- 果物など、手軽で自然の味を楽しめるものがおすすめです。
- 年齢に応じてかみ応えのあるものもおすすめです。
- 袋ごとではなく、1回の量を決めてお皿に取り分けて与えましょう。

17

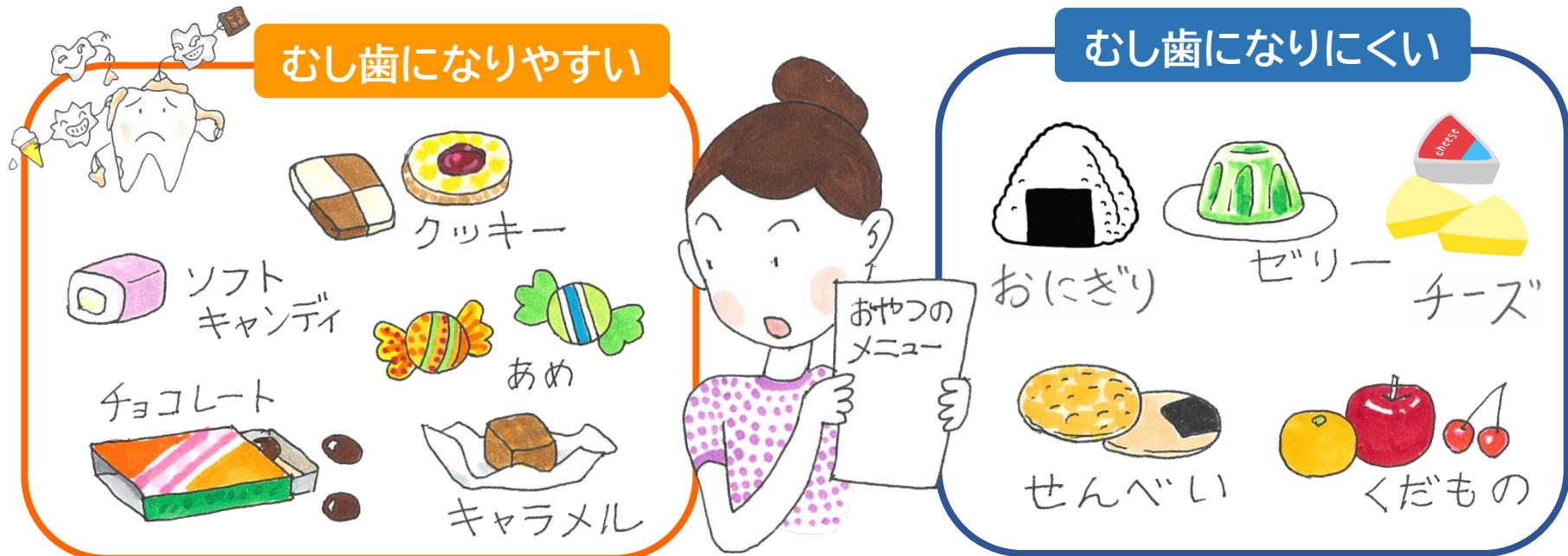
むし歯予防の飲み物選び

炭酸飲料、スポーツドリンク、果汁飲料などは臨界pH以下のものが多く、糖分だけでなく酸で直接歯が溶けやすいので、ふだん飲むならpHが高いお茶や水、牛乳などの飲み物を与えましょう。

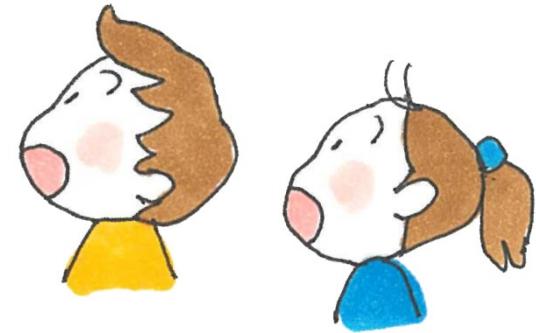


18

むし歯予防のおやつ選び



おやつと飲み物を組み合わせましょう



⑯

フッ化物(フッ素)の利用でむし歯予防



フッ化物 (フッ素)の 利用の効果

1 歯の質を強くする

フッ化物が歯に取り込まれることで、エナメル質が強くなり、酸に溶けにくい強い歯になります。



2 歯の再石灰化を促進する

フッ化物は、脱灰によって歯から溶け出したカルシウムやリンを再び歯の表面に戻す「再石灰化」を促進し、歯を修復します。



3 むし歯菌の活動を抑制する

フッ化物の抗菌作用により、むし歯菌の働きを抑え、酸をつくるのを抑えます。



(20) フッ化物(フッ素)の利用方法

	フッ化物(フッ素) 配合歯磨剤	フッ化物歯面塗布 (フッ素塗布)	フッ化物洗口 (フッ素洗口)
開始時期	歯が生えてきたら	上下の前歯が生え そろう1歳頃から	ブクブクうがいが できるようになつたら
実施場所	<ul style="list-style-type: none"> 家庭 	<ul style="list-style-type: none"> 歯科医院 保健所や保健センター など 	<ul style="list-style-type: none"> 家庭(歯科医院で指導 を受ける) 保育所、幼稚園、学校 など 

㉑ フッ化物(フッ素)配合歯磨剤の使い方

- ① フッ化物配合歯磨剤を使用した歯みがきは、就寝前を含め1日2回行います。
- ② 歯みがきの後は、歯磨剤を軽く吐き出します。
(*吐き出しやうがいができない場合は、ティッシュなどで軽く拭き取ります。)
- ③ うがいをする場合は、少量の水で1回のみ行います。



フッ化物配合歯磨剤には
「フッ化物配合」、または成分表示に
「モノフルオロリン酸ナトリウム(MFP)」
「フッ化ナトリウム」「フッ化第一スズ」
と書いてあります。

年齢	歯磨剤の使用量	歯磨剤の フッ化物濃度	その他の注意事項
歯が生えてから2歳		米粒程度 (1~2mm程度)	900~1000ppmF <ul style="list-style-type: none">● 仕上げみがき時に保護者が使用する● 歯みがき後に軽く拭き取ってもよい● 歯磨剤は子どもの手の届かない所に保管する
3歳~5歳		グリーンピース程度 (5mm程度)	900~1000ppmF <ul style="list-style-type: none">● 子どもが適量の歯磨剤をつけられない場合は、保護者がつける

参考:日本口腔衛生学会・日本小児歯科学会・日本歯科保存学会・日本老年歯科医学会
「4学会合同のフッ化物配合歯磨剤の推奨される利用方法(2023年1月)

★歯みがきや歯磨剤に関する相談は、歯科医師、歯科衛生士へお気軽にお声掛けください。



公益社団法人 日本歯科衛生士会

フッ化物歯面塗布(フッ素塗布)



- 比較的濃度の高いフッ化物溶液やジェル等を歯の表面に直接塗布する方法で、歯科医院、保健所、市町村保健センターなどで受けることができます。歯科医師、歯科衛生士が行います。
- 塗布後30分間は、うがいや飲食を避けます。
- 年2回～4回程度、定期的な塗布が効果的です。



フッ化物歯面塗布(フッ素塗布) の方法

歯ブラシ法	綿球・綿棒法	トレー法
歯の表面をきれいに清掃し、フッ素の入ったジェルを清潔な歯ブラシで塗ります。	歯の表面をきれいに清掃し、小さな綿球や綿棒にフッ素の入った溶液かジェルを浸して塗ります。	歯列に合わせたトレーにフッ素の溶液かジェルを浸み込ませ、歯面に接触させてしばらく置きます。