




# こどもの歯 カレンダー

## 健康な歯と口のために

年(月) 齢	0か月～	5～6か月	7～8か月	9～11か月	1歳
<b>歯の状態</b> ※歯の生え方(時期や順番)には個人差があります。					
<b>歯と口の機能</b>		下の前歯が生えてくる 口を開けてゴックンと飲み込める	上の前歯が生えてくる 口が上下にモグモグ動く	上下の前歯が4本ずつになる 口が上下左右によく動く	奥歯が生えてくる 形のあるものがかみつぶることができる
<b>食べ方(飲み方)のポイント</b>	★お口の動きや飲み込みの様子などをみながら離乳食をすすめてみましょう★ ポイント: 水分補給は水やお茶にし、糖質の多い甘味飲料(ジュースやスポーツドリンクなど)を控えましょう。 <b>1日3回の食事のリズムを大切に、おやつは2回までと決めましょう!</b>				<b>離乳の準備～離乳完了</b>
<b>歯みがきのポイント</b> 年齢に合わせたポイントを参考に!	スキンシップからはじめましょう	歯ブラシに慣れさせましょう 動画「初めての歯みがき」も参考に! (せんだいTubeで配信中)	上下の前歯が生えたら、歯ブラシを	☆上の前歯がむし歯になりやすい時期☆ おもて側 うら側 ポイント 上くちびるを押し上げて上唇小帯をおさえるとよいでしょう。	1日1回、ほめながら楽しく続けましょう♡ ♡歯ブラシは、
<b>フッ化物の利用</b>	☆フッ化物でむし歯予防☆ フッ化物は、歯の質を強くして、むし歯菌の働きを弱めます。 フッ素濃度100ppm～1,450ppmの製品が市販されています。 900ppm～1,000ppmのものを使用しましょう。 ※1ppm=0.0001%				
	<b>米粒程度</b> 1～2mm 歯が生えてから2歳		<b>グリーンピース程度</b> 5mm 3歳～5歳		使い方: 適量(※)を歯ブラシにとり歯の表面に塗るようにします ※適量: 歯が生えてから2歳は米粒大(1～2mm程度) 3～5歳はグリーンピース大(5mm程度)
	出典「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」 (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) <b>フッ化物配合歯みがき剤(900～1000ppm)の使用</b>				
<b>かかりつけ歯科医 園歯科医</b>	かかりつけ歯科医を決め、定期健診やフッ化物歯面塗布などの予防処置を受けましょう (年に3～4回) 家庭で使うフッ化物の利用方法や、歯のみがき方、デンタルフロス(糸つきようじ)の使い方などについて 園歯科医は「歯と口の健康づくり」をサポートしてくれる強い味方です				
<b>歯と口の健康づくり事業</b>	カリエスフリー(むし歯ゼロ)を目指して ★仙台市は、関係機関・団体と協力しむし歯のないこどもの増加を目指しています★		☆せんだい☆ でんたるノートFの配付 フッ化物歯面塗布助成事業		1歳6か月児健康診査

# ～むし歯予防のために知っておきたい歯の知識～

2歳	3歳	4歳	5歳	6歳
 <p>糸切り歯も生えてきて乳歯の数が12～16本になる</p> <p>奥歯が生えてきていてもかみ方はまだまだ不安定</p>	 <p>乳歯の最後の奥歯が生えて20本生えそろう</p> <p>乳歯列が完成するとかみ合わせも徐々に安定してくる</p>		 <p>乳歯列の奥に永久歯(6歳臼歯)が生えてくる</p> <p>6歳前後に生え始める第一大臼歯は、噛む力が一番強く永久歯の歯並びやかみ合わせの基準になる</p>	

★奥歯の生え方に合わせて幼児食をすすめましょう★

ポイント: おやつは補食(小さな食事)と考え、お菓子などに偏らないようにしましょう。

ポイント: 自分勝手におやつを食べたり飲んだりしないように注意しましょう。

**規則正しい生活リズムと食習慣が、むし歯ができるリスクを低くし、予防につながります。**

使って磨いてあげましょう

自分みがきと仕上げみがきの両方を毎日行いましょう

☆生えてきたばかりの奥歯がむし歯になりやすい時期☆

☆生えかわった前歯(永久歯)や6歳臼歯もむし歯になりやすい時期☆



歯と歯の間

ポイント  
歯と歯の隣り合う面にはデンタルフロス・糸つきようじを使いましょう。



歯と歯の間

ポイント  
見えにくい奥歯は、ほっぺを指でよけてみがくとよいでしょう。



ポイント  
奥歯の間にもデンタルフロス・糸つきようじを使いましょう。



かみ合わせの溝

ポイント  
みがきにくい奥歯は、歯ブラシを横から入れてみがきましょう。(6歳臼歯も同様に)

2本(自分用・仕上げ用)用意しましょう♡

♡自分でみがく練習もしましょう! お子さんが歯ブラシを持っているときは、大人が見守るようにしましょう♡

歯の生え始めから使用することが大切で、年齢に応じた方法で途切れなく使用することでその効果が持続します。

「ブクブクうがい」の練習をはじめましょう。



市販の幼児用歯みがき剤にはフッ化物が配合されています

むし歯予防効果を高める使い方:  
☆ 1日2回以上使いましょう  
☆ うがいは1回にしましょう  
☆ より効果を高めるため、使用後30分位は飲食やうがいを控えましょう

フッ化物洗口(うがい)

うがいができるようになったお子さんに、洗口用の薬剤を歯科医院で処方してもらい、家庭で行う方法です。

(歯が生えてから2歳)

フッ化物配合歯みがき剤(900～1,000ppm)の使用(3歳～5歳)

奥歯が生えたら、奥歯の溝を埋める予防処置(シーラント)をしましょう

積極的に相談しましょう

保育所・幼稚園 集団フッ化物洗口(支援・指導)

フッ化物洗口導入支援事業

2歳6か月児  
歯科健康診査

3歳児  
健康診査

★仙台市は、集団で行う「フッ化物洗口」を実施する保育所・幼稚園・認定こども園を支援しています★

就学時健診

# こどもを事故から守ろう

こどもの死亡原因の一つに「不慮の事故」が挙げられ、1～14歳の死亡原因では上位となっています。

年齢別にその特徴を見ると、0歳児では窒息が圧倒的に多く、1～4歳では溺死・溺水、交通事故、窒息などが多くなり、5～9歳では交通事故の占める割合が4割に達するなど、こどもの事故の原因は、こどもの年齢によって変わってきます。

また、事故の多くは家庭内で発生しており、常日頃のちょっとした注意で防ぐことができます。家庭内を点検し、こどもを事故から守りましょう。

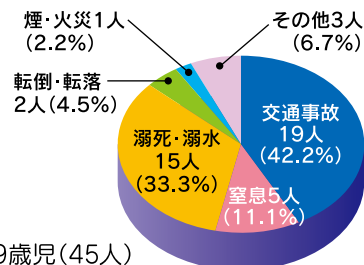
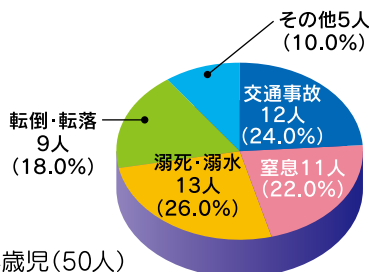
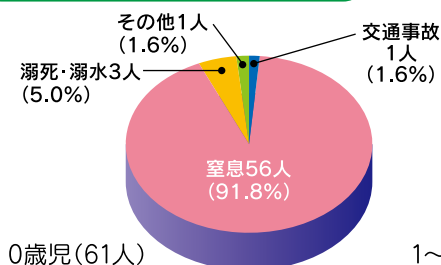
## 起きやすい事故の事例

	新生児期(0～1か月)	ねがえり期(1～6か月)	はいはい期(7～9か月)	よちよち期(10～12か月)	わんぱく期(1歳以降)
転落・溺水	<ul style="list-style-type: none"> <li>入浴中におぼれる</li> <li>ベビーベッドやソファ、おむつ交換台から転落</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>浴槽、洗濯機での溺水</li> <li>*乳幼児は10cmの水でも溺れます。</li> <li>窓、階段、玄関、いす、ベビーカー、買い物カートなどからの転落</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>遊具からの転落</li> <li>ベランダからの転落</li> <li>自転車補助席からの転落</li> <li>車のドアを開けて転落</li> <li>プールや海、川などでの転落や溺水</li> </ul>
誤飲・窒息	<ul style="list-style-type: none"> <li>うつぶせ寝での窒息</li> <li>タオル、ハンカチ、布団による窒息</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>身近な小物等の誤飲(薬、お金、タバコ、豆、お酒類、ピン、画鋏、マグネットボール等)</li> <li>*口径が3.9ミリ以下のものは危険です。</li> <li>ビニール袋、ヒモや電気コード、コイン等による窒息</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>薬、化粧品、タバコ、マグネットボール等の誤飲</li> <li>豆、ナッツ類、パンが気管に詰まる</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>こんにゃくゼリー、もちやパンによる窒息</li> <li>飴玉、キャラメル、ポップコーン等の気管支への誤飲</li> <li>マグネットボール等の小さな玩具の誤飲</li> </ul>
切傷・打撲	<ul style="list-style-type: none"> <li>ベビーベッド周辺の物の落下</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>床の上にある鋭いもの</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>机や家具の角にぶつかる</li> <li>カミソリ、カッターナイフ、ハサミなど</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>引き出しやドアに手を挟む</li> <li>おもちゃのひび割れなどで切る</li> <li>風呂場での転倒</li> </ul>
やけど	<ul style="list-style-type: none"> <li>電気毛布やホットカーペットでの低温やけど</li> <li>ミルクの温度</li> <li>タバコ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>ストーブ、アイロン、やかん、ポットや炊飯器等の蒸気孔</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>テーブルクロスを引っ張る</li> <li>熱いお茶や味噌汁などをこぼす</li> <li>ライター、花火</li> <li>ヘアアイロン</li> <li>風呂の沸かしすぎ</li> </ul>	
その他	<ul style="list-style-type: none"> <li>車内、室内への放置等による熱中症</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>道路への飛び出し</li> <li>電気コード、コンセントによる感電</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>三輪車などによる交通事故</li> <li>自動ドア、エレベーター、エスカレーター等に挟まれる</li> <li>すきまや孔に指等を入れ、とれなくなる</li> <li>自動車内への閉じ込め(キー付の状態でもロック)</li> <li>こどもだけの留守番中の火事</li> <li>口に歯ブラシやわりばし、鉛筆等をくわえたまま転倒</li> </ul>

## 注意のポイント

- こどもの成長とともに、どのような事故が起こりやすいかを知
- 家の中は整理整頓。こどもの目線で見、安全な環境を作る
- スマホに夢中になっていませんか？こどもをいつも視野の中

不慮の事故死の原因



令和3年人口動態統計より

予防法の例	主な応急対応
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ベッドや階段に柵をつける</li> <li>・ベランダなどに踏み台になる物を置かない</li> <li>・こどものイスにはベルトをつける</li> <li>・浴槽の水は入浴後抜くか、入り口に鍵をつける</li> <li>・入浴中こどもから目を離さない</li> <li>・洗濯機のそばに踏み台になる物を置かない</li> <li>・ベビーカー、おむつ交換台、買い物カートを使用时はベルトをつける</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・頭を打った場合、意識がない、繰り返す吐く、けいれんしているなどの場合はすぐに病院に行く</li> <li>・遅れて症状の出る場合もあるので、1~2日は注意深く観察する</li> <li>・心肺蘇生法については母子健康手帳を参照してください</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・こどもの口の中に入れるものの大きさを知る（母子健康手帳参照）</li> <li>・部屋の中を片付け、タバコや小銭等飲み込む危険のあるものは手の届くところに置かない</li> <li>・殺虫剤や洗剤、化粧品などはきちんと保管し、鍵をつける</li> <li>・食品容器（空き缶等）に食品以外のもの（タバコ等）を入れないこと</li> <li>・物を口に入れたままで走ったり遊んだりさせない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・誤飲の個別の対応方法はP.25をご覧ください</li> <li>・飲んだものを吐かせる際は指やスプーンで舌の奥を下の方に押し吐かせる</li> <li>・のどにものがつまったら、ひざの上でうつぶせにさせて背中を4、5回たたくなで（母子健康手帳参照）して異物を吐かせる</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・部屋の中を片付け、ペン立てや刃物は手の届かない所に置く</li> <li>・テーブルの角などのとがった部分に保護テープを貼る</li> <li>・滑りやすい場所に滑り止めを貼る</li> <li>・家の中では靴下を脱がせ、裸足で過ごす</li> <li>・おもちゃが壊れていないか点検する</li> <li>・ドアを開け閉めして遊ばせないようにする</li> <li>・透明ガラスに飛散防止フィルムを貼る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・傷口に流水をかけ、汚れを洗い流す</li> <li>・出血は清潔なガーゼで傷口を強く圧迫する</li> <li>・それでも止まらない場合や傷が深い場合は病院へ</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ホットカーペットにこどもを長時間寝かせない</li> <li>・キッチンの入り口に柵をつける</li> <li>・電気製品はこどもの手の届かないところに置く</li> <li>・テーブルクロスは使わない</li> <li>・こどもの側で熱いものを食べるときは要注意。熱い飲み物はこどもを抱っこしたまま飲まない</li> <li>・ストーブの周りに柵をつける</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・流水で痛みがなくなるまで十分冷やす（20分程度）</li> <li>・水ぶくれは破らないようにし、ガーゼで覆って皮膚科に行く</li> <li>・服を着たまのやけどの場合、無理に服を脱がさず、服の上から冷やす</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・こどもだけ残して車から離れない</li> <li>・外出時は手をつなぐ</li> <li>・こどもだけ残して外出しない</li> <li>・暑い日の外出時には帽子をかぶらせる</li> <li>・電気コードは最小限にし、手の届かないところにしまう。使用頻度の少ないコンセントは専用グッズでカバーをする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・熱中症の場合は、涼しい場所に寝かせ、冷たい濡れタオルでわきの下や足の付け根を冷やし、自分で飲めるようなら水分を補給する。回復しそうでないと思ったら病院へ</li> <li>・指などが抜けけない場合は中性洗剤をたっぷりつけてゆっくり抜く</li> </ul>

って、事前に備えておきましょう。  
とが大切です。  
に入れておきましょう。こどもが静かなときこそ要注意です。