

乳歯が生えはじめたら♪

☆せんだい☆ でんたるノートF



名 前

(男・女)

生年月日

年

月

日

生まれ

仙 台 市

歯と口の健康づくりネットワーク会議



はじめに

保護者の方へ

むし歯のある子どもは、年々減少しています。

しかし、子どもの病気の中で、特に多いのが「むし歯」です。また仙台市は、政令指定都市の中でもむし歯のある幼児が多く、初めての集団健診である1歳6か月児健康診査の結果にその傾向があらわれています。

歯みがき習慣だけでは、むし歯は予防できません。離乳完了の時期やおやつのととり方等に気をつけること、フッ化物を上手に利用することが重要です。

この「☆せんだい☆でんたるノートF」は、一人ひとり環境の違う子どもたちのむし歯予防の取り組みを、行政・医療機関等が連携して支援し、カリエスフリー（むし歯ゼロ）の実現を目指して作成しました。ぜひ、ご活用いただき、お子さんの健やかな歯と口の健康を育てていきましょう。

3歳児カリエスフリーを目指して

最初の乳歯が生えたら、むし歯予防が本格的にスタートします。

仙台市では「むし歯のない3歳児の増加」を目標に、かかりつけ歯科医での積極的な予防を始める機会を後押しする新たな仕組みをつくりました。子どもたちの笑顔のため、関係機関・団体（仙台小児科医会、仙台歯科医師会、仙台市保育所連合会、東北大学大学院歯学研究科、仙台市等）が相互に連携し、保護者の皆さまとともに、歯と口の健康づくりに取り組んでまいります。

でんたるノートF 目次

-  むし歯ゼロをめざして出発！ 1
-  「でんたるノートF」の使い方 2
 - 乳歯の生えてきた日の記録 3
-  乳歯は働きもの 4
-  むし歯のなりたち 5
 - お口の成長記録
 - 1歳（1歳0か月・1歳3か月） 6～7
 - 1歳6か月児健康診査 8～9
-  仕上げみがきのポイント 10
 - お口の成長記録
 - 1歳（1歳9か月） 11
 - 2歳（2歳0か月・2歳3か月） 12～13
 - 2歳6か月児歯科健康診査 14
 - 2歳（2歳6か月・2歳9か月） 15～16
 - 3歳（3歳0か月・3歳3か月・3歳6か月） 17～19
 - 3歳児健康診査（3歳7か月） 20
 - 3歳（3歳9か月） 21
-  フッ化物について 22～23
 - お口の成長記録
 - 4歳・5歳 24～25
 - フッ化物歯面塗布などの予防処置の記録 26～27
-  歯みがき事故・災害の備えについて 28
-  【歯科医院記載】フッ化物歯面塗布助成事業 29
 - かかりつけ歯科医情報・小児科医情報 30

むし歯ゼロをめざして 出発!



スタート!

8～9か月

フッ化物歯面塗布
助成事業

P29



乳児健康診査を受けたときに
小児科の先生から
このノートをもらいます。
歯が生えてきた日にちを
記録しておきましょう。

歯は何本生えたかな?
生えた歯にフッ化物を
塗布してもらいましょう。
(無料です)



1歳6か月児
健康診査

1歳のお誕生日

区役所等で歯科健診を
受けます。結果は母子健康手帳
をみて書き写しましょう。



おうちでフッ化物を
使っているかな?

P7



よくかんで
食べているかな?

P9

2歳のお誕生日

2歳6か月児
歯科健康診査



奥歯が生えてきたかな? 歯医者さんで
フッ化物を塗布してもらいましょう。
健診結果やアドバイスを記入しましょう。

区役所等で歯科健診を受けます。



3歳のお誕生日

3歳児健康診査
(3歳7か月)

ゴール!

奥歯のみぞをチェック!
歯医者さんでシーラント処置
(予防充填)を相談しましょう。

P19

むし歯^{ゼロ}達成!
永久歯との生えかわりに向けて、
むし歯ゼロを保ちましょう。



「でんたるノートF」の使い方

乳歯が生えはじめたら♪
積極的にむし歯予防に取り組みましょう!!

♡ 歯や口のようすを記録する

歯が生えた日やお口の中をのぞいて感じたことなどを書きましょう。健診の日のお子さんのようすや先生からのアドバイスなどを書きましょう。

♡ むし歯予防の参考書

むし歯はひとつの原因でできるものではありません。このノートには、むし歯予防のポイントや歯と口の健康づくりのアドバイスなどが書かれています。年齢にあわせて活用しましょう。

♡ フッ化物歯面塗布の記録と かかりつけ歯科医院との連絡ノート

「フッ化物歯面塗布」は生えはじめから継続して定期的に行うことで、より高い効果が期待できます。

29ページは助成券を使用してフッ化物歯面塗布を受ける時に登録歯科医療機関で記入してもらいましょう。

定期健診や継続したフッ化物歯面塗布の記録は26～27ページを活用しましょう。

* 歯科を受診するときは必ず持って行きましょう。(区・支所の歯科健診の際にも母子健康手帳と一緒にお願いします。)

「かかりつけ歯科医」は、お子さんを「むし歯のない健康な歯と口の子ども」に育てるための強い味方です。乳歯の生えはじめの頃から「かかりつけ歯科医」を持ち、定期的を受診しましょう!

「フッ化物歯面塗布^{しゅんとふ}助成事業」

仙台市では生後8か月から1歳6か月を迎える前日までの乳幼児に対し、登録歯科医療機関でフッ化物歯面塗布を1回無料で受けられる助成事業を行っています。

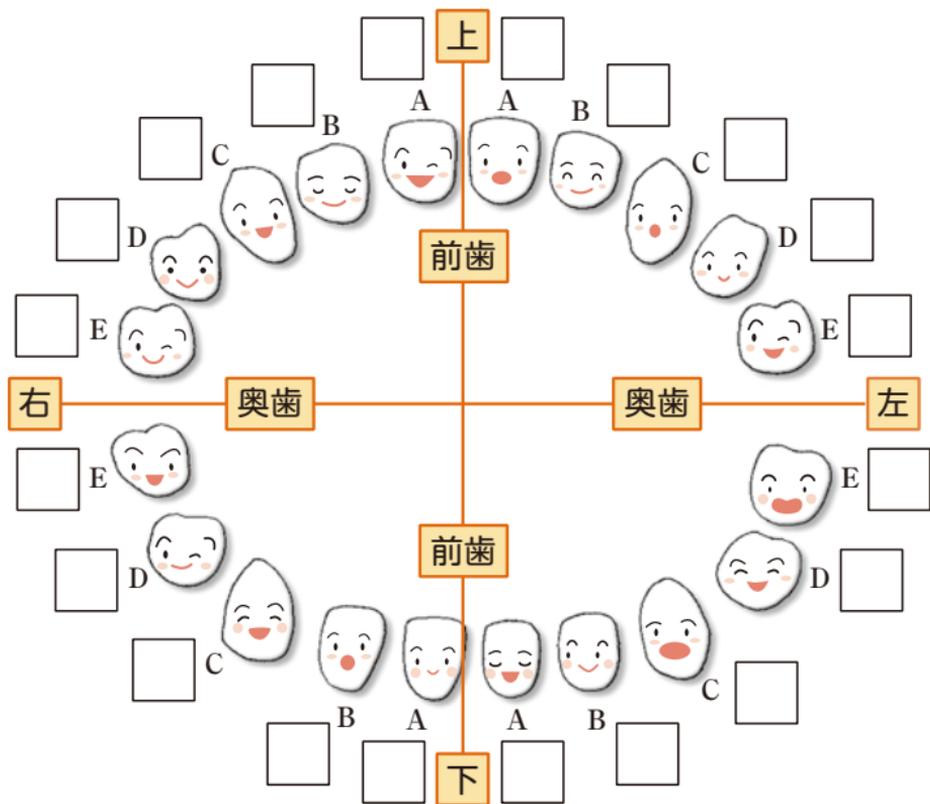
【登録歯科医療機関の方へ】フッ化物歯面塗布の記録をP29をお願いします。

乳歯の生えてきた日の記録



お子さんのお口の中をのぞいてみましょう！

□の中に、歯が生えてきた日を書き入れましょう。



保護者からのメッセージ

.....

.....

乳歯は働きもの



乳歯には、
「食べ物をかむ」
「あごの骨の発達をたすける」
「発音をたすける」
「永久歯が正しい位置に生える目安になる」など
たくさんの役割があります。

また、お口には
「食べる」
「話す」
「表情をつくる」ほか、
ものの形や大きさ、固さ、味などの
様々な「感覚を学習する機能」も
備わっています。



乳歯の生え方

生後5～9か月位に生えはじめ、
3歳前後で20本の乳歯が生えそろいます。
(生え方の早い遅いや、生える順番に個人差がありますが、
心配はいりません。)

【乳歯が抜けて永久歯へ】

前歯は5～7歳
奥歯は10～12歳位に
生えかわります。
乳歯の奥歯は、
小学校の高学年まで使います。



むし歯のなりたち

《むし歯ができる主な4つの条件》

細菌，**糖質**，**歯**，**時間** が関係しています。

1 細菌 (むし歯菌)

むし歯菌は酸を作り出し、
歯を溶かします。

2 糖質 (砂糖など)

食べ物や飲み物の糖分は、
むし歯菌のえさになります。

細菌

糖質

むし歯

歯

時間



3 歯 (歯の質)

生えたばかりの歯は、むし
歯菌が作り出す酸に弱いた
め特に注意が必要です。

4 時間 がたつと…

歯の表面のエナメル質から
カルシウムが抜け出て硬い
結晶がこわれていきます。
この現象を「^{だっかい}脱灰」と言
います。

この脱灰がすすむと穴があいて「**むし歯**」になります。

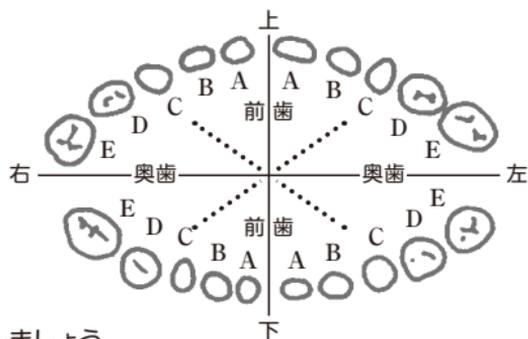
お口の成長記録 (1歳0か月)

歳 　　　 か月

(記入日： 　　　 年 　 月 　 日)



気になるところや
生えている歯に
印をつけましょう。



歯科医院で聞いたことを記入しましょう

む し 歯	なし・あり	歯の汚れ	きれい・少ない・多い
かみ合わせ	よい・経過観察()		
今後気をつけること			
<input type="checkbox"/> フッ化物について ()			
<input type="checkbox"/> 歯みがきについて ()			
<input type="checkbox"/> おやつの内容や回数について ()			
<input type="checkbox"/> 離乳について ()			
<input type="checkbox"/> 飲み物などの水分補給について ()			
<input type="checkbox"/> その他 ()			

1歳のお誕生日おめでとう



お誕生日のメッセージなど、
自由に書いてね。

フッ化物歯面塗布
助成券を忘れず
つけてね!

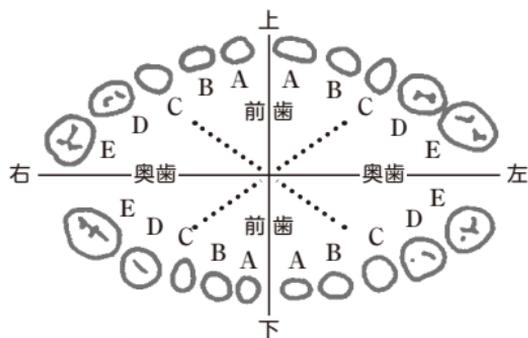


歳 か月

(記入日： 年 月 日)



気になるところや
生えている歯に
印をつけましょう。

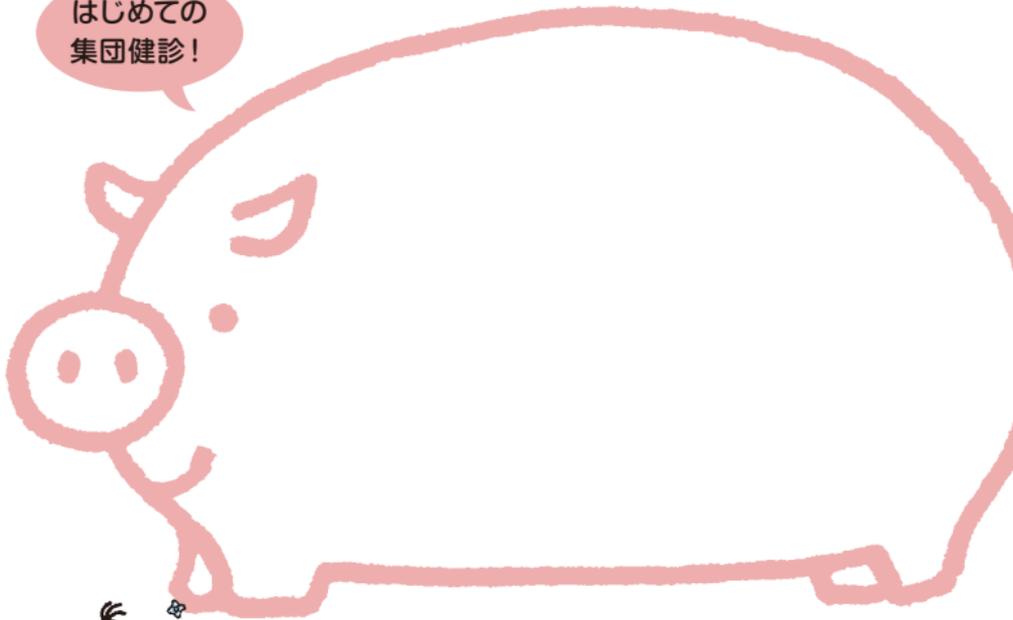


1歳6か月児健康診査



お子さんへのメッセージなど、
自由に書いてね。

はじめての
集団健診!



歯科健診の結果は、母子健康手帳の
1歳6か月児健康診査のページに記載されます!

小さめの
歯ブラシが
おすすめ!



仕上げみがきのポイント!

家庭での歯みがきレッスン!!

- 1 「寝かせみがき」で頭を固定しましょう。
- 2 指を上手に使いましょう! (写真参照)
- 3 えんぴつ持ちで小さな横みがきでみがきましょう。
- 4 フッ化物配合歯みがき剤やジェル・フォーム (泡状) などを使いましょう。

♡ 上の前歯の表面

人差し指で上唇の裏の小帯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。歯ブラシを細かく横に動かし、歯ブラシの毛先で軽くみがくのがコツです。



♡ 上の前歯の裏面

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

下の前歯の表側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。裏側も舌をよけ、歯ブラシを動かします。



♡ 奥歯

人差し指で頬をよけ、奥歯が見えるようにしてみがきます。

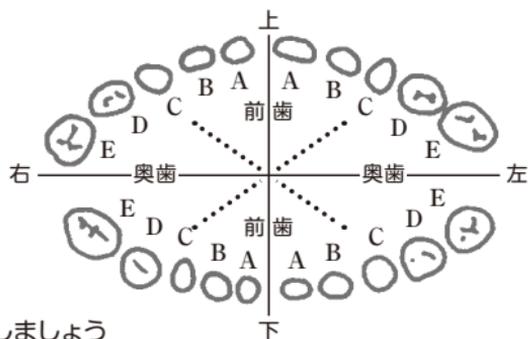


歳 　　　 か月

（記入日： 年 月 日）



気になるところや
生えている歯に
印をつけましょう。



歯科医院で聞いたことを記入しましょう

むし歯	なし・あり	歯の汚れ	きれい・少ない・多い
かみ合わせ	よい・経過観察（ ）		

今後気をつけること

- フッ化物について（ ）
- 歯みがきについて（ ）
- おやつの内容や回数について（ ）
- 離乳完了について（ ）
- 飲み物などの水分補給について（ ）
- その他（ ）

3 飲み物に注意！！

買い置きをしない、子どもの目の届くところに置かないなどの工夫が必要です。

スティックシュガー
で換算（1本 3g）



甘い味の飲み物（100% 果汁ジュース・市販の野菜ジュース等も含む）には、多量の糖質が含まれています。むし歯発生のリスクが高まるだけでなく、甘い飲み物等に含まれる糖質は、飲んだ後すぐに吸収され、血糖値を急激に上げます。急激な血糖値の上昇による体への負担は、大人よりも子どもの方が大きいことが知られています。そのため過剰な摂取は、体の健康のためにも注意が必要です。

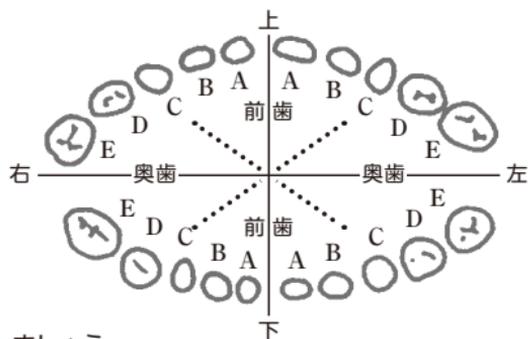
お口の成長記録 (2歳0か月)

歳 か月

(記入日: 年 月 日)



気になるところや
生えている歯に
印をつけましょう。



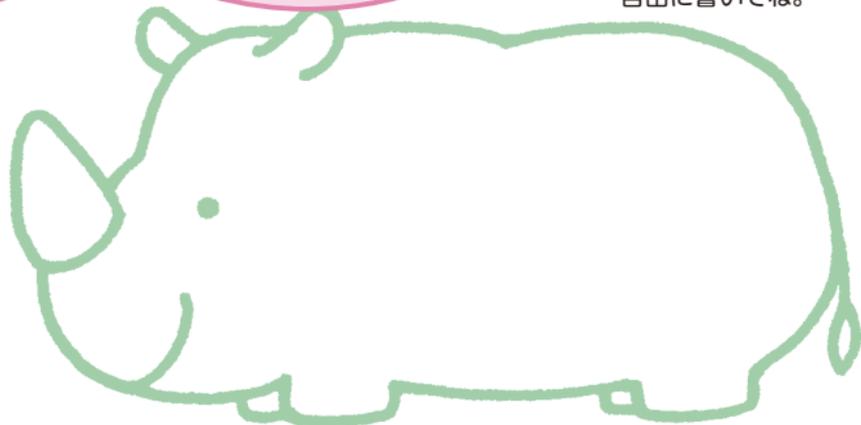
歯科医院で聞いたことを記入しましょう

むし歯	なし・あり	歯の汚れ	きれい・少ない・多い
かみ合わせ	よい・経過観察 ()		
今後気をつけること <input type="checkbox"/> フッ化物について () <input type="checkbox"/> 歯みがきについて () <input type="checkbox"/> おやつの内容や回数について () <input type="checkbox"/> 離乳完了について () <input type="checkbox"/> 飲み物などの水分補給について () <input type="checkbox"/> その他 ()			

2歳のお誕生日おめでとう

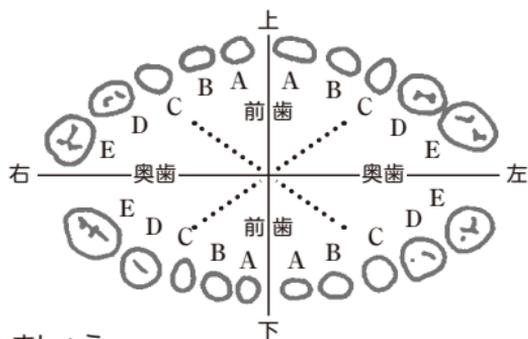


お誕生日のメッセージなど、
自由に書いてね。



歳 　　　 か月
 (記入日： 　年 　月 　日)

 気になるところや
生えている歯に
印をつけましょう。



 歯科医院で聞いたことを記入しましょう

むし歯	なし・あり	歯の汚れ	きれい・少ない・多い
かみ合わせ	よい・経過観察()		
今後気をつけること			
<input type="checkbox"/> フッ化物について ()			
<input type="checkbox"/> 歯みがきについて ()			
<input type="checkbox"/> 食事について ()			
<input type="checkbox"/> おやつの内容や回数について ()			
<input type="checkbox"/> 飲み物などの水分補給について ()			
<input type="checkbox"/> その他 ()			

4 おやつの時間を決めましょう

おやつは3度の食事でもとれない栄養を補うために大切です。

一日に1~2回、時間と量を決めて、次の食事までの間をしっかりとあけましょう。



午前

消化がよく、胃に負担のかからないものを



午後

食事でもとりにくい栄養を補えるものを

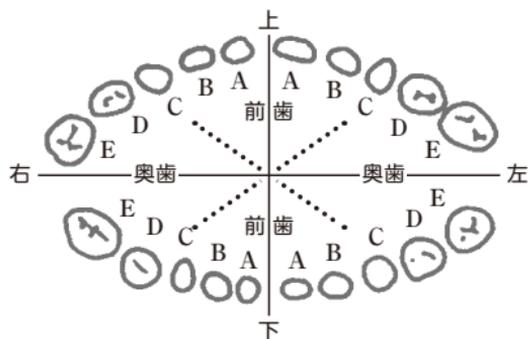


歳 か月

(記入日： 年 月 日)



気になるところや
生えている歯に
印をつけましょう。



2歳6か月児歯科健康診査



お子さんへのメッセージなど、
自由に書いてね。

健診での
様子は？



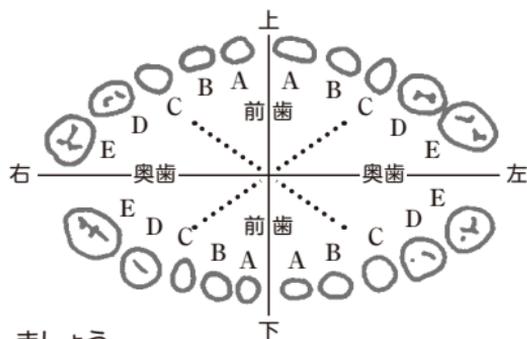
歯科健診の結果は、母子健康手帳の
2歳児健康診査のページに記載されます！

歳 　　　 か月

（記入日： 年 月 日）



気になるところや
生えている歯に
印をつけましょう。



歯科医院で聞いたことを記入しましょう

むし歯	なし・あり	歯の汚れ	きれい・少ない・多い
かみ合わせ	よい・経過観察（ ）		
今後気をつけること			
<input type="checkbox"/> フッ化物について（ ）			
<input type="checkbox"/> 歯みがきについて（ ）			
<input type="checkbox"/> 食事について（ ）			
<input type="checkbox"/> おやつの内容や回数について（ ）			
<input type="checkbox"/> 飲み物などの水分補給について（ ）			
<input type="checkbox"/> その他（ ）			

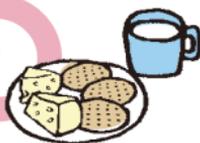
5 おやつを上手にとりましょう

量を決めて、ふだんの食事に影響ないようにしましょう。

袋や箱のままだと
食べ過ぎてしまう
こともあります。



はじめをつけるために量
を決めて、お皿に取り分
けてあげましょう。



市販のお菓子を利用する時は上手に組み合わせましょう。

市販のお菓子は砂糖や食塩、エネ
ルギーのとりすぎにつながります。お
菓子だけにならないように、牛乳・
乳製品、果物、甘くない飲み物など
と組み合わせましょう。



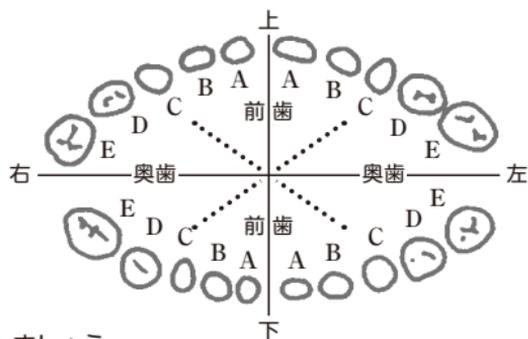
お口の成長記録 (2歳9か月)

歳 　　　 か月

(記入日： 年 月 日)



気になるところや
生えている歯に
印をつけましょう。



歯科医院で聞いたことを記入しましょう

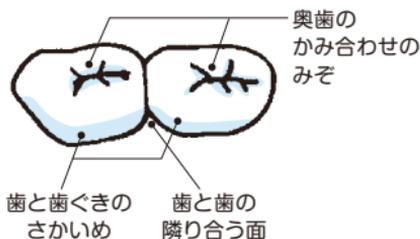
むし歯	なし・あり	歯の汚れ	きれい・少ない・多い
かみ合わせ	よい・経過観察 ()		
今後気をつけること			
<input type="checkbox"/>	フッ化物について ())
<input type="checkbox"/>	歯みがきについて ())
<input type="checkbox"/>	食事について ())
<input type="checkbox"/>	おやつの内容や回数について ())
<input type="checkbox"/>	飲み物などの水分補給について ())
<input type="checkbox"/>	その他 ())

6 乳臼歯のみがき方

奥歯はかみ合わせのみぞがむし歯になりやすいところですが、「歯と歯ぐきのさかいめ」や「歯と歯の隣り合う面」も注意が必要です。

仕上げみがきの時に「かみ合わせ」「ほった(頬)側」「ベロ(舌)側」に分けて、歯ブラシをあてるようにしましょう!

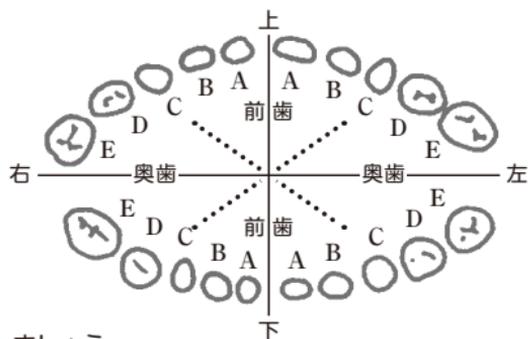
歯と歯の隣り合う面には、デンタルフロスを使いましょう。



デンタルフロス (ホルダー付デンタルフロス)

歳 月 日
 (記入日： 年 月 日)

気になるところや
 生えている歯に
 印をつけましょう。

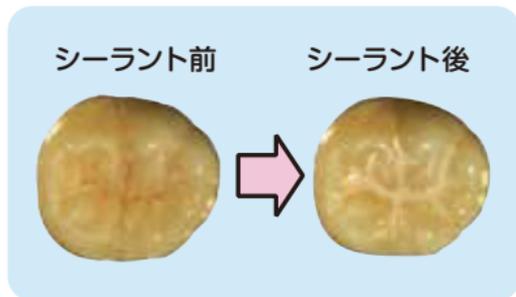


歯科医院で聞いたことを記入しましょう

むし歯	なし・あり	歯の汚れ	きれい・少ない・多い
かみ合わせ	よい・経過観察()		
今後気をつけること			
<input type="checkbox"/> フッ化物について ()			
<input type="checkbox"/> 歯みがきについて ()			
<input type="checkbox"/> 食事について ()			
<input type="checkbox"/> おやつの内容や回数について ()			
<input type="checkbox"/> 飲み物などの水分補給について ()			
<input type="checkbox"/> その他 ()			

8 予防充填をしましょう（シーラント処置）

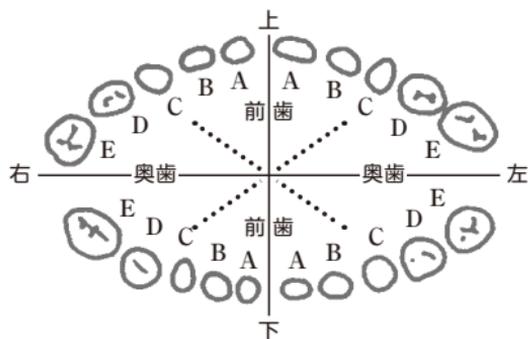
奥歯のみぞは食べ物が詰まりやすく、むし歯に最もなりやすい部分です。フッ化物を用いてもむし歯予防が難しいところです。このみぞを樹脂でふさぐことで、食べ物も詰まりにくくなり、歯みがきがしやすくなります。



* 歯科医院でおこなう処置で有料です。

歳 か月
 (記入日： 年 月 日)

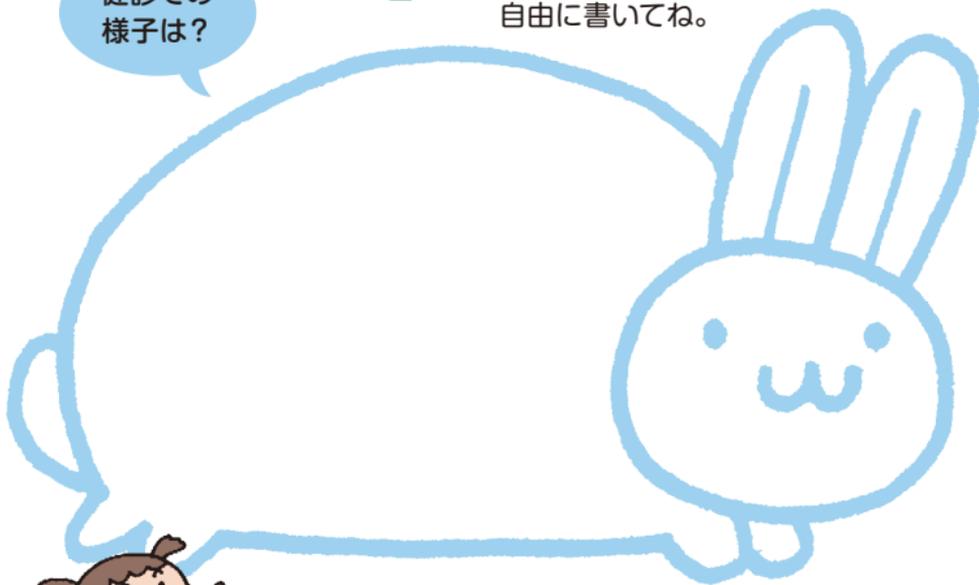

 気になるところや
 生えている歯に
 印をつけましょう。



3歳児健康診査（3歳7か月）

健診での
 様子は？


 お子さんへのメッセージなど、
 自由に書いてね。



歯科健診の結果は、母子健康手帳の
 3歳児健康診査のページに記載されます！

フッ化物について

フッ化物とは「フッ素」を含む化合物です。フッ素は自然界の様々なものに存在しており、特別なものではありません。

むし歯予防のためのフッ化物のはたらき

- 溶け出したカルシウムを再び歯に戻します。
- むし歯を起こす酸に対して強い歯にします。
- 細菌が作る酸の量を減らします。

いろいろな食品に含まれるフッ素の量



年齢と場面に応じたフッ化物の応用が、むし歯予防に効果的です。

場面	出生			保育所 幼稚園						小学校						中学校			高校			成人 ~
	0	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	6	1	2	3	1	2	3	18~			
年齢	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18~			
歯科医院	フッ化物歯面塗布			定期的な歯科健診・フッ化物歯面塗布等の予防処置																		
保・幼稚園 小・中学校				フッ化物集団洗口 (p24参照)																		
家庭				フッ化物配合歯みがき剤・ジェル・フォーム (泡状)																		
				家庭でのフッ化物洗口																		

歯の生えはじめの頃から、年齢に応じた方法で途切れなくフッ化物を使うことで徐々にフッ素が歯に取り込まれ、むし歯になりにくい強い歯になっていきます。

フッ化物応用の方法

歯科医院での応用

フッ化物 歯面塗布

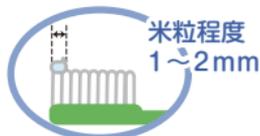
濃度の高いフッ化物溶液、ゲルを歯科医師・歯科衛生士が歯面に塗布する方法です。
定期的(3~4か月ごと)に塗布すると効果的です。
※塗布方法として、歯ブラシ法や綿球・綿棒法などがあります。

家庭での応用

フッ化物配合 歯みがき剤・ ジェル・フォーム (泡状)

家庭でできる一番手軽な方法です。
※現在市販の子ども用の歯みがき剤には、ほとんどのものにフッ化物が配合されています。
※歯科医院やドラッグストア等で購入できます。
※推奨されるフッ化物濃度は、6歳未満の乳幼児で、900~1000ppmFです。

(効果的な使用法) 適量を歯ブラシにとり、歯みがきをおこないます



歯が生えてから2歳



3~5歳まで

- ★1日2回以上使いましょう
- ★うがいをする場合1回にしましょう(3歳以降)
- ★使用後30分は飲食を控えましょう

出典：う蝕予防のためのフッ化物配合歯磨剤の推奨される利用方法(2023年版)

集団・家庭での応用

フッ化物洗口

歯科医師の指示を受け、洗口薬剤(フッ化ナトリウム製剤)を水に溶かした液で「ブクブクうがい」をする方法です。

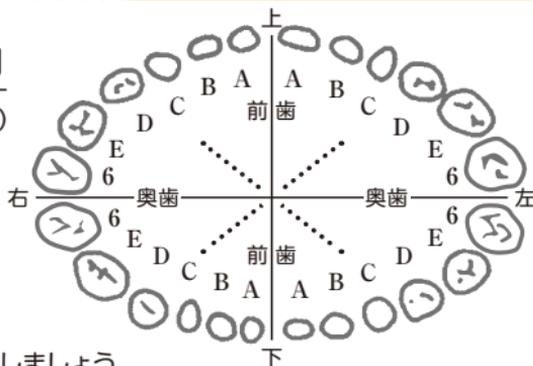
仙台市内の保育所・幼稚園・認定こども園のうち、176施設の4~5歳児が集団でフッ化物洗口を実施しています。
(令和2年度実績)

歳 か月

(記入日： 年 月 日)



気になるところや
生えている歯に
印をつけましょう。



歯科医院で聞いたことを記入しましょう

むし歯	なし・あり	歯の汚れ	きれい・少ない・多い
かみ合わせ	よい・経過観察()		
今後気をつけること			
<input type="checkbox"/> フッ化物について ()			
<input type="checkbox"/> 歯みがきについて ()			
<input type="checkbox"/> 食事について ()			
<input type="checkbox"/> おやつの内容や回数について ()			
<input type="checkbox"/> 飲み物などの水分補給について ()			
<input type="checkbox"/> その他 ()			

9 6歳臼歯・永久歯について

乳歯は5～7歳頃から抜けはじめて、一生使う永久歯に生えかわります。第二乳臼歯(E)の奥には、新しく6歳臼歯と呼ばれる第一大臼歯(永久歯)が生えてきます。

この時期は、子どもの歯みがきだけでは不十分なので、保護者によるお口の中の観察と仕上げみがきの継続が必要です。



永久歯が生えた日

年 月 日

フッ化物歯面塗布などの予防処置の記録 〈No.1〉

【歯の状態の記号】

健全歯 / むし歯のなりかけ (要観察歯) CO むし歯 (未処置歯) C 処置歯 ○ シーラント処置 シ

6	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	6	実施年月日 年 月 日 診査時年齢 歳 か月 <input type="checkbox"/> フッ化物歯面塗布 <input type="checkbox"/> シーラント処置 <input type="checkbox"/> その他 ()
6	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	6	医療機関名 ☆次回塗布予定☆ 年 月
6	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	6	実施年月日 年 月 日 診査時年齢 歳 か月 <input type="checkbox"/> フッ化物歯面塗布 <input type="checkbox"/> シーラント処置 <input type="checkbox"/> その他 ()
6	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	6	医療機関名 ☆次回塗布予定☆ 年 月
6	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	6	実施年月日 年 月 日 診査時年齢 歳 か月 <input type="checkbox"/> フッ化物歯面塗布 <input type="checkbox"/> シーラント処置 <input type="checkbox"/> その他 ()
6	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	6	医療機関名 ☆次回塗布予定☆ 年 月
6	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	6	実施年月日 年 月 日 診査時年齢 歳 か月 <input type="checkbox"/> フッ化物歯面塗布 <input type="checkbox"/> シーラント処置 <input type="checkbox"/> その他 ()
6	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	6	医療機関名 ☆次回塗布予定☆ 年 月
6	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	6	実施年月日 年 月 日 診査時年齢 歳 か月 <input type="checkbox"/> フッ化物歯面塗布 <input type="checkbox"/> シーラント処置 <input type="checkbox"/> その他 ()
6	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	6	医療機関名 ☆次回塗布予定☆ 年 月

*お口の中の状態によって、料金は異なります。

フッ化物歯面塗布などの予防処置の記録 〈No.2〉

【歯の状態の記号】

健全歯 / むし歯のなりかけ (要観察歯) C O むし歯 (未処置歯) C 処置歯 O シーラント処置 シ

6	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	6	実施年月日 年 月 日 診査時年齢 歳 か月 <input type="checkbox"/> フッ化物歯面塗布 <input type="checkbox"/> シーラント処置 <input type="checkbox"/> その他 ()
6	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	6	医療機関名 ☆次回塗布予定☆ 年 月
6	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	6	実施年月日 年 月 日 診査時年齢 歳 か月 <input type="checkbox"/> フッ化物歯面塗布 <input type="checkbox"/> シーラント処置 <input type="checkbox"/> その他 ()
6	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	6	医療機関名 ☆次回塗布予定☆ 年 月
6	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	6	実施年月日 年 月 日 診査時年齢 歳 か月 <input type="checkbox"/> フッ化物歯面塗布 <input type="checkbox"/> シーラント処置 <input type="checkbox"/> その他 ()
6	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	6	医療機関名 ☆次回塗布予定☆ 年 月
6	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	6	実施年月日 年 月 日 診査時年齢 歳 か月 <input type="checkbox"/> フッ化物歯面塗布 <input type="checkbox"/> シーラント処置 <input type="checkbox"/> その他 ()
6	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	6	医療機関名 ☆次回塗布予定☆ 年 月
6	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	6	実施年月日 年 月 日 診査時年齢 歳 か月 <input type="checkbox"/> フッ化物歯面塗布 <input type="checkbox"/> シーラント処置 <input type="checkbox"/> その他 ()
6	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	6	医療機関名 ☆次回塗布予定☆ 年 月

*お口の中の状態によって、料金は異なります。

歯みがき事故に気をつけましょう

- ★お子さん自身の歯みがきは大切な習慣ですが、歯ブラシをくわえたまま転倒し、喉を突くなどの事故が多数発生しています。特に1歳～3歳までに多くおきています。

危険!!



歯みがき事故の多くは、
歯ブラシをくわえたまま転倒する
ことでおきています。

お子さん自身がみがく時は

- ・保護者がそばで見守り床に座ってみがくようにしましょう
- ・歯みがき事故防止の歯ブラシを選びましょう



災害に備えましょう

- ★非常用持ち出し用品に、家族全員分の歯ブラシを追加しておきましょう。

他にも

- ・コップ
- ・デンタルリンスやうがい薬
- ・歯みがきシート
- ・デンタルフロスや歯間ブラシ
- ・リップクリーム

などを準備しておくことをおすすめします。



- ★少量の水でも歯みがきができます。

- ★歯ブラシがない・水が使えない時は

水やお茶でうがいをするまたは、ノンアルコールのウェットティッシュなどで口の中の汚れをふき取りましょう。



歯科医院で記載します

塗布日： 年 月 日

【歯の状態の記号】健全歯／むし歯のなりかけ（要観察歯）CO むし歯（未処置歯）C 処置歯○

E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	診査時年齢 _____ 歳 か月
E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	フッ化物塗布歯 _____ 本
使用したフッ化物製剤： フルオール・ゼリー／フルオール液／ フロードンフォーム A										
むし歯			なし・あり			歯の汚れ		きれい・少ない・多い		
【歯科保健指導】										
<input type="checkbox"/> フッ化物について（ _____ ）										
<input type="checkbox"/> 歯みがきについて（ _____ ）										
<input type="checkbox"/> おやつの内容や回数について（ _____ ）										
<input type="checkbox"/> 飲み物などの水分補給について（ _____ ）										
<input type="checkbox"/> かかりつけ歯科医について（ _____ ）										
<input type="checkbox"/> その他（ _____ ）										
医療機関名 _____										

【塗布後の注意事項】

- 塗布後30分間は、飲んだり食べたりできません。
（母乳やミルクも控えましょう）
- 口の中に残ったフッ化物は
飲み込んで問題ありません。

フッ化物歯面塗布のスタートです！

歯が生えたらフッ化物を塗布しましょう。
定期的（3～4か月ごと）に塗布すると効果的です。
定期健診＆フッ化物歯面塗布でかかりつけ歯科医に
しっかりサポートしてもらいましょう。

（※フッ化物について P22～P23 参照）



お子さんへのメッセージなど、
自由に書いてください。

かかりつけ歯科医情報

医療機関名 (かかりつけ歯科医)	連絡先	休診日

小児科医情報

医療機関名 (小児科医)	連絡先	休診日

フッ化物歯面塗布助成事業
登録歯科医療機関の一覧



仙台市ホームページ

お問い合わせ

各区保健福祉センター

青葉区保健福祉センター	家庭健康課	022-225-7211 (代)
青葉区宮城総合支所	保健福祉課	022-392-2111 (代)
宮城野区保健福祉センター	家庭健康課	022-291-2111 (代)
若林区保健福祉センター	家庭健康課	022-282-1111 (代)
太白区保健福祉センター	家庭健康課	022-247-1111 (代)
太白区秋保総合支所	保健福祉課	022-399-2111 (代)
泉区保健福祉センター	家庭健康課	022-372-3111 (代)

仙台市子ども若者局 こども家庭保健課 022-214-8606

仙台市健康福祉局 健康政策課 022-214-3894

歯と口の健康づくりネットワーク会議

(一社) 仙台市医師会, (一社) 仙台歯科医師会, (公社) 仙台市薬剤師会, (一社) 宮城県歯科衛生士会, 仙台市, 仙台市教育委員会, 仙台市私立幼稚園連合会, 仙台市PTA協議会, 仙台市保育所連合会, 東北大学大学院歯学研究科, 宮城産業保健総合支援センター

(五十音順)



伊達家伯紀念會協力