

## は じ め に

幼稚園・保育所（以下、本マニュアルでは幼稚園・保育所を園と表記します）においては日常の養護，教育活動を通じて子どもたちが「生涯を通じて健康で安全な生活を送るための基礎を培う」ことが重要な目標となっています。園で行われる保健指導はこの目標に沿って，健康な生活を営むために必要な事柄を体得させ，積極的に健康を保持増進できる態度や習慣を身につけ，生涯を通じて健康で安全な生活のための基礎を培うことをねらいとしています。

歯と口の健康づくりはこのような保健指導の一環として行われることが望ましく，園でむし歯予防をすすめる目標は単にむし歯のない子どもの数を増やすことではなく，子どもたちの健康度を上げるとともに，子どもたちが将来にわたり健康的な生活を営むために必要な基本的習慣や態度の確立を支援することにあるといえます。

本マニュアルは園において幼児期を通じた歯と口の健康づくり（むし歯予防）の基礎となる健康的な生活習慣・態度の形成を進めるに当たって，考慮すべき基本的事項を整理したものです。「Ⅰ 子どもの歯と口の基礎知識」「Ⅳ フッ化物応用マニュアル」と併せて，子どもたちが健康で幸福な生活を送れるよう支援するのにお役立ていただければ幸いです。

---

### 歯と口の健康づくりネットワーク会議

仙台市，（社）仙台市医師会，（社）仙台歯科医師会，（社）仙台市薬剤師会  
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  
宮城県歯科衛生士会，宮城産業保健推進センター（五十音順に掲載）

# Ⅱ 子どもの生活習慣支援マニュアル

## 目次

### 第1章 日常生活における歯と口の健康づくり

1. 子どもの心身の発達と歯と口の変化	1
1) 幼児期の各ステージにおける心身の発達	
2) 幼児期の歯と口の変化と各ステージにおける食べる機能の発達	
【付表】 幼児期の心身の発達と歯と口の変化（模式図）	3
2. 子どもの日常生活におけるむし歯予防のポイント	5
1) 上手に離乳を完了（卒乳）	
2) 生活リズムを整える	
3) むし歯原因菌の母子感染を防ぐ	
4) よい食習慣を身につけ、おやつ改善を行う	
5) 「歯みがき」を習慣づけ、仕上げみがきを毎日実行	
6) かかりつけ歯科医を持ち、定期的に受診	
【付表】 幼児期の各ステージごとの支援まとめ	9

### 第2章 園における歯と口の健康づくりの実際

1. 歯と口の健康づくり(むし歯予防)の目標と内容	11
2. 取り組みの実際	11
1) 園全体での取り組み	
2) クラスでの取り組み	
3) 保護者との連携	
4) 園歯科医との連携	
5) かかりつけ歯科医との連携	
6) 職員間の連携と研修	
取り組み実践例	17

### 第3章 歯みがき(仕上げみがき)実践講座

1. 基本編	20
1) 歯ブラシの選び方・使い方	
2) 仕上げみがきの姿勢	
3) 部位別の基本的な歯ブラシの使い方	
2. 応用編	22
1) 年齢別歯みがきのポイント	
2) 補助清掃用具の種類と使用法	
3) 歯みがき剤の種類と使用法	

### 第4章 子どもの生活習慣Q&A

.....26

### 第5章 参考文献・図書

.....31

## 第1章

# 日常生活における歯と口の健康づくり

## 1. 子どもの心身の発達と歯と口の変化

歯と口の機能は、食べる、呼吸するといった生命の維持に直接関与する機能に加えて、話す、表情をつくるという人と人のコミュニケーションに欠かせない機能を担っています。

また、乳幼児期には、これらの機能に加えて、ものの大きさ、かたち、硬さの感覚や様々な味覚を学習する機能も併せて持っています。さらに、ほ乳やかむことをつうじて、顎・顔面の成長、発育に関与し、乳歯が健康であると永久歯との交換がスムーズに行われ、歯並びをきれいに整えるという働きもしています。

したがって、幼児期における歯と口の健康づくりは、ただ単にむし歯を予防することが目的ではなく、歯と口の機能を正常に発達、発育させるとことにより、全身の健康、こころと体の発達に積極的に関与することと言えます。

ここでは、保育関係者が幼児やその保護者を対象に、生活習慣の改善を通して歯と口の健康づくり(むし歯予防)を進めるにあたって知っておきたい基本的事項を整理しました。

### 1) 幼児期の各ステージにおける心身の発達

新生児期から幼児期にかけての子どもの発育・発達は著しく、正しい発育・発達を保障するためにはそれぞれのステージに応じた、個人差に配慮した適切な対応が求められます。

新生児期のほ乳と睡眠の繰り返しから、3～4か月児頃になると首がすわり、盛んに喃語を発し、あやすと笑ようになる等の発達が見られます。育児の改善や育児不安の解消への支援が必要なこともあります。

1歳6か月頃には、ひとり歩きが可能となり、積み木を2～3個積む微細運動が発達し、また、意味のある言葉話すようになり、衣服を脱ごうとするような行動も見られます。乳児期の育児から幼児期の育児への円滑な切り換えとその不安に対する支援が必要となってきます。

3歳になると、階段を上れるようになり、ボタンをかけたり、はさみを使うことが可能となり、友達あそび、ごっこ遊びができ、質問を盛んにしたり、自己主張が発生してきます。個人差を考慮した、生活習慣の自立にむけての支援が必要となってきます。

4歳以降になると、話すことに不自由はなくなり、排泄も自立し、知的発達も著しく向上し、集団生活にもなじみ、楽しく過ごせるようになります。遊びを通して社会的ルールを身につけ、積極的な友達遊びができるようになります。生活習慣の自立と就園・就学に向けての支援が必要となります。

幼児期の各ステージにおける運動発達、精神発達、情緒社会性の発達の概略をP 3, 4「幼児期の心身の発達と歯・口の変化」にまとめてあります。

### 2) 幼児期の歯と口の変化と各ステージにおける食べる機能の発達

人間は出生すると、まず乳首から乳汁を飲んで栄養摂取します。その後、離乳期に固形

物の摂取を開始し、1歳6か月くらいで基本的な摂食機能である「食物を口に取り込む」、「食物をつぶして唾液と混ぜる」、「咀嚼された食物を飲み込む」の各機能が獲得されていきます。

また、ほ乳に適した口腔形態も乳歯が生え始めるとともに著しい変化が見られ、食べる、話す等の固有の機能を発揮できる形態となります。

年長児になると6歳臼歯の萌出、永久歯との交換とさらなる変化が見られます。

(参照：□ 子どもの歯と口の基礎知識 p 8：歯の形成と萌出)

### むし歯のできやすい時期と部位




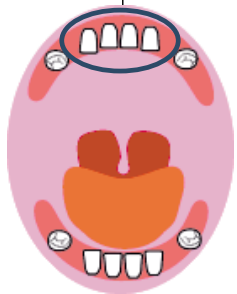
乳歯のむし歯のできやすい(好発)時期と部位は歯の生えている状態と関わりが深く、上下の前歯と第一乳臼歯が生える1歳6か月ころまでは上の前歯(表側の面、歯と歯の隣り合う面、裏側の面)にできやすく、特に夜間の母乳飲用児やほ乳ビンを使っている幼児に多発する傾向があります。

また、乳臼歯が生えてくると噛み合わせ(咬合面)にある溝が主なむし歯の発生場所となります。さらに、乳歯が生えそろう3歳以降になると、奥歯の歯と歯の間にむし歯の発生がみられます。特にこの場所のむし歯は発見しにくく、かなり進行した状態まで気づかずにいることが多いようです。

むし歯のできやすい部位は歯の生えている状態(年齢)と密接な関係があるので、幼児の歯の観察にあたって留意する必要があります。また、このような部位は歯みがきによるプラーク(歯垢)の除去が困難な場所となっています。



## 幼児期の心身の発達と歯と口の変化

年齢	0歳	6か月	1歳	1歳6か月	
子どもの発達	<ul style="list-style-type: none"> <li>指しゃぶりをする</li> <li>あやすと笑う首がすわる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>寝返りするおすわりする</li> <li>音がしはじめるとふりむく</li> <li>手につかんで口に運ぶようになる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>コップから水をのむ</li> <li>人見知りをする(後追いをする)</li> <li>はいはいするつかまり立ちする小さい物をつまめる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>あまりこぼさずスプーン</li> <li>指さしがさかんになるなぐり書きをする</li> <li>意味のある言葉を言う</li> <li>簡単なことばを</li> </ul>	
摂食機能の発達と食事		<ul style="list-style-type: none"> <li><b>離乳初期</b> 口を閉じて飲み込めるようになる 固さ ドロドロベタベタ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>離乳中期</b> 口が上下にモグモグ動く 固さ 舌でつぶせる固さ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>離乳後期</b> 口が上下左右によく動く 固さ 歯ぐきでつぶせる固さ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>離乳完了期</b> 形のあるものをかみつぶすことができる 固さ 歯ぐきで噛める固さ</li> <li>母乳は自然にやめられるようにする</li> </ul>
歯の状態					
むし歯になりやすいところ よごれが残りやすいところ				 <p>前歯の歯と歯の間、歯と歯ぐきの</p>	

第1章 日常生活における歯と口の健康へ向

第2章 園における歯と口の健康へ向の実

第3章 歯みがき(仕上げみがき)実践講座

第4章 子どもの生活習慣Q & A

第5章 参考文献・図書

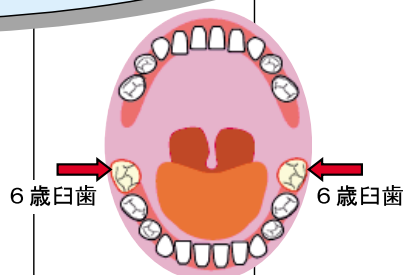
子どもの発達・発育には個人差があります。大まかな目安として示してあります。

	2歳	3歳	4歳	5歳	6歳
を使う	見立てあそびをする まねがじょうずになる	遊び友達がいる 衣服の着脱を一人で したがる	階段を2~3段の高 さからとびおるこ とができる 片足ケンケンでとぶ	はっきりした発音で 話ができる	ひらがなの自分の名前を 読んだり書いたりできる
理解できる	「ワンワン、きた」 などと話す	なまえを言う	友達とごっこあそびをする 歯みがき、口すすぎ、 手洗いをする おしっこを一人でする 自分の経験したことを 話せる	集団生活になじみ、 楽しく過ごす うんちを一人で する	欲しいものを 我慢できる 約束やルールを 守って遊べる

幼児食

■6歳臼歯について■

- ・6歳前後に生えてきます。(個人差があります)  
かむ力が一番強い歯です。また上下の歯のかみ合わせや歯並びを決定づけます。
- ・生え始めは乳歯の奥歯よりも低く、上下が完全にかみ合うようになるまで数  
か月かかります→生えてくる途中でむし歯になることがあります。
- ・かみ合わせの面が複雑なので、上手にみがくのが難しい歯です。



境目	奥歯の かみ合わせ	奥歯の 歯と歯の間	6歳臼歯



## 2. 子どもの日常生活におけるむし歯予防のポイント

むし歯の発生、進行には多くの原因（危険因子）が関係していると言われています。

国では1歳6か月児健康診査における、むし歯の危険因子を右のように例示しています。

また、仙台市で1歳6か月児健康診査、2歳6か月児歯科健康診査時の心配な生活習慣（むし歯の危険因子）と1年後の健康診査時のむし歯との関係について調査したところ右のような結果でした。

これらから、むし歯の発症には低年齢の幼児では離乳にかかわる生活習慣が、それ以外の幼児では、食生活の乱れが深く関わっていることがはっきりとわかります。

ここでは、乳幼児期の日常生活におけるむし歯予防のポイントを中心にまとめています。

### 1) 上手に離乳を完了（卒乳）

国では、離乳の完了の時期について、「通常生後13か月を中心とした12～15か月ころである。遅くとも18か月ころまでには完了する。（改定「離乳の基本」）」としています。

1歳6か月を過ぎてからも母乳を与えたり、ほ乳ビンを使用することは、むし歯の危険因子を持つことを意味し、特に、就寝時（夜間）の授乳はむし歯の危険度を高める望ましくない生活環境です。したがって、離乳（卒乳）が遅れている場合は、その他の危険因子である、おやつ、清涼飲料のとり方などに注意し、歯みがきを徹底することが重要となります。

母乳は、口の中の汚れの原因（いわゆる食べかす）となり、母乳を与えた後には歯みがきをするか、歯がみがけない場合はガーゼや綿棒で清掃しましょう。

（平成16年小児科と小児歯科の保健検討委員会報告）

### 2) 生活リズムを整える

近年、生活スタイルの変化から夜型の生活をする家庭が多くなり、就寝起床時間の不規則な子どもが増えてきています。

次の図は、1歳6か月児健診と3歳児健診で、就寝時間とむし歯との関係を見たものです。遅く寝る子どもは、むし歯が多い傾向にあることを示しています。早寝早起き、十分な外遊び、決まった時間の食事やおやつなどに気をつけ、子どもの生活リズムを整えます。

#### 1歳6か月児健康診査におけるむし歯の危険因子

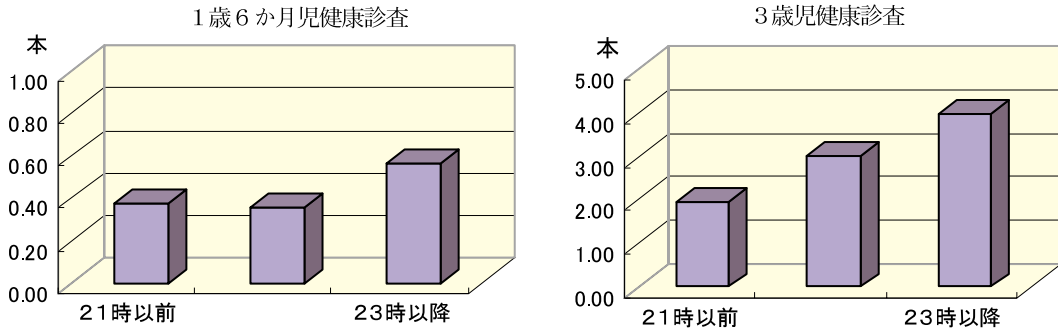
- ① 父母以外の養育者により育児（保育所以外）
- ② 現在、母乳を与えている
- ③ 現在、ほ乳ビンを使用している
- ④ 清涼飲料等をよく飲む
- ⑤ 間食時刻を決めていない
- ⑥ 歯の清掃を行わない
- ⑦ 歯垢付着状態不良

（母子歯科健康診査および保健指導に関する実施要領 厚生労働省）

- ① 1歳6か月児健診では「ほ乳ビンを使用している」、「母乳を飲んでいる」、「甘い飲み物を飲んでいる」の順で危険度が高くなっている。
- ② ひとつの危険因子をもっている場合より、二つ三つと重なることで、むし歯への危険度はより高くなっていった。
- ③ 2歳6か月児歯科健診時の心配な生活習慣（むし歯の危険因子）の危険の度合いは「甘いおやつを食べる」、「甘い飲み物を飲む」、「おやつの時間が不規則」の順で高い。

（仙台市調査）

就寝時間と一人平均むし歯数



〔平成11年度 釧路地域健康づくり行動指針〕より

3) むし歯原因菌の母子感染を防ぐ

むし歯の原因菌（ミュータンス連鎖球菌）は、生まれたときから口の中にいるわけではなく、歯が生える6か月頃から3歳くらいまでの間に家族（主に母親）からうつると言われています。しかし、子どもにとって母親や家族との「スキンシップ」は心の成長に欠かせず、必要なことです。過度の心配をせず、まず、家族がむし歯の治療を済ませ、歯みがきを徹底し、口の中のむし歯原因菌を減らすことが重要です。

4) よい食習慣を身につけ、おやつを改善を行う

乳幼児期は味覚と食習慣の基礎を形成する大事な時期で、食材の持っている本来の「味」を覚えさせることが大切です。歯が生えそろう前から甘いものになれさせることは、甘味嗜好の強い子になると言われており、むし歯予防の観点からも望ましくありません。家庭での正しい食習慣を身につけ、おやつを改善への支援は大変重要です。

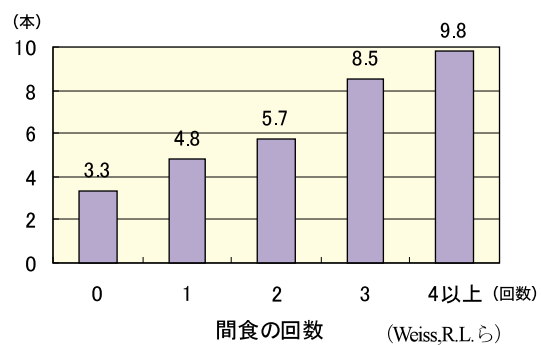
(1) おやつ回数は2回以下

おやつは3度の食事だけではとれない栄養を補う役割があります。おやつ＝嗜好品（お菓子や甘いもの）ではありません。

また、おやつ回数が3回以上の子どもはむし歯が多いと言われています。（右図）

間食は時間を決めて規則正しく、甘いものを避けてあげることが大切です。

就学前児童の間食習慣とむし歯本数




(2) むし歯になりにくいおやつを選ぶ

おやつは素材の持つ自然な味を生かした、手づくりものが望ましいところですが、市販のものを利用する機会も多くなっています。長い時間口の中におくアメやチョコは、むし歯の危険度は最高に高くなり、砂糖の含まれないおやつはむし歯についての心配は低くなります。しかし、市販のおやつには塩分、脂肪分が多いものもあるので、おやつを選ぶ時には注意しましょう。



市販のおやつを選ぶなら、歯にくっつきにくい、むし歯になりにくいものを!

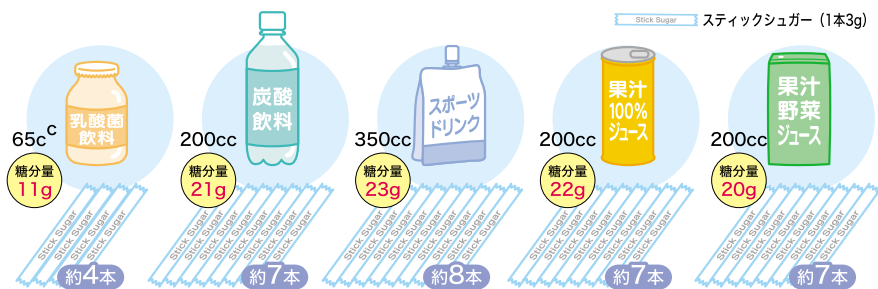
むし歯の危険度	↑	特に高い		ドロップ、ヌガー、ガム、トフィー、キャラメル ほとんどが砂糖といえるほど糖が多いもの。おまけに、ドロップなどはなかなかとけず、長く口の中に入っているし、キャラメルは歯にくっつきやすいので要注意!
	高い		チョコレート、こんべいとう、和菓子、カステラ、ビスケット加工品、ビスケット、クッキー、プレッセル 糖分が多く、食べたあと歯にくっつき、食べかすが、なかなかとれません。また、チョコレートはおいしいので習慣化しがちなお菓子なので、なるべく遠ざけたいもの。	
	やや高い		マドレーヌ、フルーツケーキなどのスポンジケーキ、かりん糖、栗おこし、レーズンサンド、ウエハース、コーンフロスト やはり糖分が多いのですが、ポロポロ、サクサク、パリパリの食感のものたち。糖分のわりには、歯にくっつきにくい形状です	
	低い		バニラアイスクリーム、甘栗、くだもの、砂糖不使用のビスケット アイスクリームは、砂糖を多く含むのですが、口の中ですぐとけ、歯にくっつく時間が短いためむし歯になりにくい。同じビスケットでも砂糖を使っていないものが、むし歯のなりにくさからはおすすめ。	
	↓	とくに低い		せんべい、クラッカー、スナック菓子、ピーナツ 砂糖が入らないうえに、カリカリと砕けるため、歯にくっつきにくいものばかり。ただし、ピーナツなどナッツ類は誤飲のおそれがあるために4歳までは食べさせないで。

※「子どもの虫歯と予防」日本大学小児歯科、「市販菓子のう蝕誘発能による分類」（松久保）より

(3) 甘味飲料の取りすぎに注意

ジュースやスポーツドリンクをたくさん飲むことによる糖分の摂りすぎは、むし歯以外にも肥満や食生活の乱れなどの影響も出てきます。

市販の飲み物1本あたりに含まれている糖分量をスティックシュガー（3g）に換算した結果を下に示しています。発熱時などに水分補給として利用されるスポーツドリンクにもかなりの糖分が含まれています。飲む回数や量には十分注意する必要があります。のどが渴いたら水やお茶を飲むことを勧めましょう。



(4) 代替甘味料、ノンシュガー・シュガーレス製品を上手に利用

甘いおやつは子どもの大きな楽しみであることも事実です。お菓子などに使われている甘味料の中には、むし歯になりにくいものもあります。上手に選んで与えるとよいでしょう。

むし歯になりにくい甘味料と作りやすい甘味料

むし歯になりにくい甘味料	むし歯を作りやすい甘味料	酸を作りやすい甘味料
キシリトール 還元パラチノース ソルビトール マルチトース ラクチトース	砂糖（ショ糖）	砂糖（ショ糖） 水あめ、 ブドウ糖 果糖 はちみつ

●特定保健用食品マーク

特定保健用食品とは、その食品や食品成分の摂取により、ある種の保健の効果が期待され、特定の保健の目的が期待できる旨の表示を厚生労働大臣から許可された食品です。(健康増進法第26条第1項)

非う蝕誘発性と認められた食品には「むし歯の原因になりにくい」等の表示がされています。

●歯に信頼マーク

日本トゥースフレンドリー協会によりつけられているマーク。

摂取後30分以内に歯垢 pH 5.7以下にならない食品に付いているマークです。

●ノンシュガー・シュガーレス、シュガーフリー

健康増進法に基づく栄養表示基準制度で定められた基準を満たした食品に表示されています。

食品100g(飲料100ml)中に含まれる糖類の量は次のように規定されています。

参考：食品表示について



厚生労働省認可  
特定保健用食品



「歯に信頼マーク」  
トゥースフレンドリー協会

「ノン」、「無」、 「レス」表示	糖類 0.5g 未満
「低」、「カット」、 「控えめ」表示	糖類5.0g (2.5g) 以下

▲「甘さひかえめ」、「甘さすっきり」

「無糖」、「ノンシュガー」、「シュガーレス」とは異なり、特に定められた基準はありません。味覚としての甘さを抑えたことを表示したもので、必ずしも糖類の含有量が少ないわけではありません。

5) 「歯みがき」を習慣づけ、仕上げみがきを毎日実行

歯が生えたら、乳幼児用歯ブラシ等を使い、子どもの成長にあわせて徐々に歯みがきの練習をしていきます。毎日同じパターンで生活習慣の中に取り入れていくことで、子どもが自分で歯をみがく習慣が身についていきます。

子ども自身が行う歯みがきでは、ほとんど清掃効果は期待できないので、保護者による「仕上げみがき」は必須です。仕上げみがきの後はたくさんほめてあげましょう。

うがいができるようになったら、むし歯予防に効果的なフッ化物配合歯みがき剤を使用した歯みがきを行います。

歯ブラシの選び方、歯みがき方法などについては「歯みがき実践講座」をご覧ください。

6) かかりつけ歯科医を持ち、定期的に受診

かかりつけ歯科医を持ち、定期健診や必要な予防処置(フッ化物歯面塗布、フィッシャーシーラント等)を受けることはむし歯予防に非常に効果的です。

◎フッ化物の利用

早い時期からのフッ化物の利用はむし歯予防のためには大変効果があります。詳しくは「フッ化物応用マニュアル」をご覧ください。

◎フィッシャーシーラント(予防填塞)

むし歯になりやすい奥歯の溝を填塞剤によって封鎖することにより、プラーク(歯垢)が付着しにくく、清掃しやすくなることで、むし歯を予防する方法です。

奥歯が生えたら、かかりつけ歯科医に相談しましょう。

◎定期健診

かかりつけの歯科医院で、定期的に歯と口の健診を受け、子どもの状況に応じた適切な保健指導を受けることは歯と口の健康づくりを進めるのに欠かせません。

# 幼児期の各ステージごとの支援まとめ

年齢	0歳	6か月	1歳	1歳6か月
生活習慣	<p>母乳育児を確立します</p> <p>離乳の準備をはじめます</p>	<p>離乳をはじめます</p> <p>発達にあわせ離乳を進めます</p> <p>生活リズムを確立します（食生活）</p>		<p>母乳・ほ乳ビンをられるようにします</p>
食習慣とおやつ	<p>母乳・ミルク中心の食生活</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>赤ちゃんの様子を見ながら授乳します</li> <li>あまり時間にこだわらなくてもいいでしょう</li> </ul>	<p>離乳食</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>月齢にあわせて食物の種類や量を増やしていきます</li> <li>薄味で多くの食品や料理の味を体験させます</li> <li>咀嚼機能の発達にあわせて、食品の形態や硬さを考えます</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>食事や間食の時間を規則的に</li> <li>多くの種類の食品を用いて、ことを心がけます</li> <li>咀嚼の発達段階にあった調理</li> <li>摂食行動の発達にあわせて、にします</li> <li>1回の食事時間は30分くらい</li> <li>食事は楽しくしましょう</li> </ul>
歯みがき		<p>歯ブラシになれさせるようにします（ガーゼによる清拭など）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>保護者が見ているところで歯ブラシを持たせてみます</li> <li>事故のないように気をつけます</li> </ul>	<p>特に上の前歯をきれいにしておきます</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>お子さんの機嫌のいいときにすすめます</li> <li>手早く、痛くないようにみがく歯をよく確認し</li> <li>歯ブラシは子供用と仕上げみがき用と2本用意</li> <li>フッ化物配合ジェルやスプレーを使うようにし</li> </ul> <p>フッ化物配合フォームの使用</p>	
かかりつけ歯科医・園歯科医による支援				
仙台市が行う健診等	<p>3～4か月児育児教室</p>	<p>離乳食教室</p>		<p>1歳6か月児健康診査</p> <p>1歳6歳歯科健事後処</p>

第1章 日常生活における歯と口の健康へ向

第2章 園における歯と口の健康へ向

第3章 歯みがき（仕上げみがき）実践講座

第4章 子どもの生活習慣Q & A

第5章 参考文献・図書

子どもの発達・発育には個人差があります。大まかな目安として示してあります。支援にあたっては、他の主体との連携・協働、社会資源を有効活用しましょう。

月	2歳	3歳	4歳	5歳	6歳
	外遊びを積極的にします				
	生活習慣の自立をさせます（排泄の自立，食事の自立）				
やめ す	生活リズムを確立します（睡眠をはじめとする生活全般）				
	幼児食				
	<p>していくようにします バランスのとれた食事，間食を作る</p> <p>形態を心がけます スプーンやフォーク，箸を使うよう を目安にしましょう</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分で食事が出来るように習慣づけます</li> <li>・大人と同じ食物が食べられるようにします</li> <li>・調理や盛り付けの工夫をします （食物のいんどり 盛り付け 食器の工夫など）</li> <li>・一定の時間内に食べる習慣をつけます</li> <li>・食事マナーを習得するようにします</li> </ul>			
	歯ブラシで仕上げみがきをしてあげます				
	<p>歯と歯の間にデンタルフロスや糸ようじを使います 奥歯のかみ合わせの面や歯と歯の間をきれいにします</p>				
	<p>ながらみがき ます ます</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・一日に1回は仕上げみがきをしてあげるようにします</li> <li>・夜寝る前に仕上げみがきができるようにします</li> <li>・フッ化物配合の歯みがき剤を使用します</li> </ul>			
	フッ化物配合歯みがき剤の使用				
	フッ化物歯面塗布				
	フィッシャーシーラント（乳歯）		フィッシャーシーラント（永久歯）		
	フッ化物洗口				
	定期健診（保健指導，健康教育）				
	2歳6か月児 歯科健康診査	3歳児 健康診査			
か月児 康診査 置	2歳6か月児 歯科健康診査 予防処置				
	障害児施設歯科保健指導				
	健康教育				

第2章  
園における歯と口の健康づくりの実践

第3章  
歯みがき（仕上げみがき）実践講座

第4章  
子どもの生活習慣Q & A

第5章  
参考文献・図書

### 第 2 章

## 園における歯と口の健康づくりの実際

幼児期は生涯を通じて、健康でいきいきとした人生を送るための生活習慣・態度の基礎を培う重要な時期です。良好な生活習慣・態度の形成には家庭の担う役割が重要です。園で行う集団あるいは個人を対象とした教育活動や保健管理は、家庭における取り組みを支援し、より大きな効果が期待できます。

ここでは園において、子どもたちの歯と口の健康づくり（むし歯予防）の基盤となる良好な食習慣（間食）を含めた生活習慣の形成、維持を支援するにあたって留意事項をまとめています。

### 1. 歯と口の健康づくり（むし歯予防）の目標と内容

園で取り組まれる歯と口の健康づくり（むし歯予防）は子どもたちの発達の過程に応じ、園での生活の全体を通じて様々な体験を積み重ねる中で、自分の歯や口の健康を保つための態度や習慣を身につけることを支援することと言えます。

子どもたちの歯と口の健康づくり（むし歯予防）を適切に進めるためには、支援の目標や内容について、園全体として共通理解することが大切です。

園で行う子どもの歯と口の健康づくりにおいて、子どもたちの具体的な到達目標、内容として、次の様なことが考えられます。（参考；小学校 歯の保健指導の手引き）

- ① 自分の歯や口腔の健康に関心を持つ。
- ② 歯や口を清潔にする方法について知る
- ③ むし歯の予防、さらに歯の健康に必要な食べ物について知る

### 2. 取り組みの実際

園において歯と口の健康づくり（むし歯予防）を効果的に進めるためには、園歯科医・かかりつけ歯科医、保護者などとの密接な連携のもとに職員みんなが共通の目的意識のもとに協働して、園内外での取り組みや活動を計画的かつ積極的に行うことが大切です。

#### 1) 園全体での取り組み

歯の衛生週間行事や歯の健康診査などの機会は園全体の行事として、保護者も含めて歯や口の健康についての意識を高める機会として活用します。



## (1) 歯の衛生週間行事

担当者を決め、園全体として子どもたちの実態に考慮してねらいや内容について検討し、計画的に行うようにします。

### 1 ねらい

- ① 園全体として歯や口の健康についての意識を高める
- ② 自分の歯や口の健康状態を知り、むし歯の予防や治療に対する意欲を高める態度や習慣を育てる

### 2 内容(例)

- ① 歯や口の健康についての意識を高めるための活動
  - ・園長、園歯科医、歯科衛生士等の話
  - ・職員や幼児による発表や寸劇
  - ・絵画、ポスターの製作、展示
  - ・園全体やクラスごとに行政等が募集する絵画、ポスターコンクールに応募
- ② 歯みがきの必要性を理解させ、歯みがき習慣の定着にむけての活動
  - ・歯みがき練習、歯みがき大会
  - ・テレビ、VTRの活用
  - ・歯みがきカレンダーを利用、なお、歯みがきカレンダーは年間を通して配布、必ず回収し、クラスでの指導の教材として利用する

### 3 行事実施にあたって留意する事項

- ◆ 6月の週間行事のほかにも、歯の健康についての意識を高めるため、行事や他の活動について考慮する
- ◆ 内容は、幼児の実態に即してねらいを明確にし、できるだけ精選して行う
- ◆ 行事の事前・事後に、行事で取り上げた内容と関連したクラス活動としての保健指導を適切に行えるように計画する
- ◆ 保護者に行事のねらい、内容等を周知、徹底し、家庭でのむし歯予防の取り組みを促す

## (2) 歯科健康診査

### 1 歯科健診の目的

園で行う健診は、病院で行う医学的立場から病気を特定したり、治療のための検査(検診)をすることは異なり、健康かどうかの「ふるいわけ」をし、健康増進を図るために行います。歯科健診は行うこと自体にむし歯予防効果があるわけではなく、その結果を上手に生かした、個人(保護者)や集団(園)に対して行われる事後指導(健康教育)に役立てることが重要です。

## Ⅱ 子どもの生活習慣支援マニュアル

### 2 歯科健診のねらい

- ◆園児が、自分自身の歯と口の健康状態を知り、むし歯やその他の病気の予防に努め、健康な歯や口を育めるようにする
- ◆園で行う歯と口の健康づくりに対する保護者の理解、協力を深め、家庭での実践を促す
- ◆保健指導の教材として利用する
- ◆園全体や個々の幼児のむし歯予防に関する課題解決の資料とする

### 3 歯科健診の実際

#### ① 事前準備

健康診査は園の行事として、園職員みんなで取り組むことが大事で、健康診査のねらいを職員同士が理解しあい、協力して行うことが必要です。

また、できれば園歯科医と一緒に、健診当日だけでなく、年間の歯や口の保健教育・指導の計画も作成しておきます。

ア) 健診の実施計画を作成し、職員の役割分担などを決めます。

イ) 会場の整備や器具、機材や健診票等の帳票類（参考例1）の準備を行います。

ウ) 園児の健康状態を把握しておきます。

前年度に実施した歯科健診の結果を活用し、むし歯の多かった子どもなどをチェックしておきます。

エ) 同じ地域の同年齢児のむし歯保有の状況なども調べておくとい良いでしょう。

オ) 保護者に対し、理解と協力を得るために周知します。

健康診査の大切さについて理解を得るために、昨年の結果などを織り交ぜたお便りなどを作成し配布するといったことにより、保護者に周知します。

合わせて、当日の準備（口の中を特に清潔にする）もお願いしておきます。

カ) 子どもに歯と口に興味を起こさせるような取り組みを健診に合わせて行う。

#### ② 健康診査当日

園児の歯科健診に対する恐怖心などを取り除けるよう配慮するとともに、受ける時のきまり（並ぶ、待つ、静かにする等）を約束しておきます。

#### ③ 健康診査終了後

ア) 保護者に結果を通知します。

健康診査が終了したら、速やかに結果を通知します。口頭での説明だけでなく、むし歯がなくても、なりそうな子どもについても、結果とその対策を伝えられる様式にします（参考例2）。

イ) 保健だより等（参考例3）を活用して、健康診査の結果の概要などを知らせます。健診終了後も、園と家庭を結ぶ保健だより等を通して、健康教育を重視した健康診査であること、今課題となっていること（治療のしかたや歯みがきの実態など）、家庭との協力の重要性などを知ってもらい、家庭での実践を進めます。

〔結果通知のポイント〕

- ・必要に応じて歯科医による健康相談等を受けるように勧めます。
- ・歯科医による相談で定期的な観察が必要とされた場合や、自己観察で変化の認められた場合は、進んで受診する必要があることを伝えます。

④ 個別指導の実際

- ア) 日ごろより、家庭での生活の様子を含め、保護者の健康感など情報交換を密にしておく。
- イ) 前述の結果通知票などを利用する。
- ウ) 治療、予防についての保健・医療情報を収集しておく。

治療に行ってもらえない保護者には、受診することを強調して指導してしまいがちですが、園歯科医や保健所などから近くの小児歯科やフッ化物を使った予防をしてくれる歯科の情報などを伝え、きっかけづくりをしましょう。

(参考例1)

幼 児 健 康 診 断 票

別紙様式3(用紙日本工業規格A模型)

学 校 の 名 称				性 別 男 女		生 年 月 日		年 月 日 生	
氏 名		年 齢		年 齢		年 齢		年 齢	
年 度		心 臓 の 疾 患 及 び 異 常							
身 長 (cm)		尿 蛋 白 第 一 次							
体 重 (kg)		尿 其 他 の 検 査							
座 高 (cm)		寄 生 虫 卵							
栄 養 状 態		其 他 の 疾 患 及 び 異 常							
脊 柱 ・ 胸 郭		学 校 医		所 見					
視 力		右 ( ) ( ) ( )		月 日 月 日 月 日 月 日					
眼 の 疾 病 及 び 異 常		左 ( ) ( ) ( )		所 見					
聴 力		右		月 日 月 日 月 日 月 日					
聴 力		左		事 後 措 置					
耳 鼻 咽 喉 疾 患				備 考					
皮 膚 疾 患									
歯 数		処 置							
歯 数		未 処 置							
其 他 の 歯 疾									
口 腔 の 疾 患 及 び 異 常									
歯 年 齢		検 査 日		記 号		入 号		入 号	
式 歳		月 日		上 右 下 6 E D C B A A B C D E 6		上 右 下 6 E D C B A A B C D E 6		上 右 下 6 E D C B A A B C D E 6	

(注) 1 各欄の記入については、児童生徒健康診断票の「(注)」の例によること。  
2 結核予防第13条第4項の規定により、ツベルクリン反応検査を受けた者については、その結果及び予防接種の有無を「備考」の欄に記入する。

## Ⅱ 子どもの生活習慣支援マニュアル

### (参考例2) 歯科健診結果の通知例

年 月 日  
〇〇〇〇幼稚園  
組 氏名

#### 歯の健康診査結果のお知らせ

歯の健康診査の結果は下記のとおりです。

健康です。今回、むし歯や口に治療を必要とする病気はありませんでした。

◇ おやつは甘いものをひかえ、時間と量、回数を決め、毎日の仕上げみがきは忘れずにしましょう。

むし歯になりそうな歯があります。次のことに気をつけましょう。

- ◇ 夜眠る前には鏡を見て、ていねいに歯みがきをしましょう。  
(特に奥歯のかみ合せや上の前歯の歯肉との境目)
- ◇ 甘い食べ物をだらだら食べるのはやめましょう。
- ◇ 甘い食べ物を食べたら、ブクブクうがいしましょう。
- ◇ お父さん、お母さんに仕上げみがきをしてもらいましょう。

軽度な歯肉炎があり、定期的観察が必要です。次のことに気をつけましょう。

- ◇ 歯みがきをするときは鏡を見て、歯と歯肉の境目をしっかりみがきましょう。  
(歯肉炎は上手な歯みがきができれば早いうちに改善することができます。)
- ◇ 治りにくいときは歯科医院で相談しましょう。
- ◇ お父さん、お母さんに仕上げみがきをもらいましょう。

歯みがきの状態が悪く、歯の汚れや歯垢の沈着があります。

歯垢はバイ菌のかたまりですから、むし歯や歯周疾患の原因になります。  
(夜眠る前には鏡を見ながら丁寧にみがく、よい生活習慣をつけましょう。お父さん、お母さんに仕上げみがきをもらいましょう)

かみ合せ、顎の関節などの定期的な観察が必要です。

次回の健康診断でもチェックしますが、心配なことがありましたらかかりつけ歯科医等に相談してください。

### 2) クラスでの取り組み

クラス単位の取り組みは、クラス担任によって、子ども一人ひとりが主体的に健康的な生活を実践できる態度や習慣を身につけることを目的に行われるものです。したがって、クラス担任は保護者、園歯科医などとの連携のもとに計画的、継続的に、しかも具体的に実際の取り組みを展開する必要があります。

また、子どもや家庭への支援をより効果的に進めるためにも取り組みの評価を行っておくことが大切です。

クラス単位で行う支援の内容として以下のような事項があげられます。

(参考例 3)

## 保健だより〇〇月号

平成〇〇年△△月××日

■〇月〇〇日に歯科健診がありました。

健診までの間にがんばって治療したり、乳歯が抜けていた人もあり、だいぶむし歯のある人が少なくなりました。

むし歯のあった人[春] 213名(43.8%)→[秋] 143名(29.2%)

残念なのは、春の健診のあと治療に行っていない人が65名(秋にむし歯のあった人の45.5%)もいることです。健診のたびに「むし歯をなおそうね」と言われ、本人も健診が苦痛になっているのではないかと思います。『歯医者に連れていく時間がない』『予約がなかなかとれない』『行くのを嫌がる。』など理由はあるとは思いますが、むし歯も病気のひとつです。それも、放っておいて治る病気とは違うのです。「乳歯だからそのままでも…」でなく、子どもの将来の健康を考え、是非治療に連れて行ってあげて欲しいと思います。

また、「治したばかりなのに、またむし歯と言われた」という人もいるかと思えます。歯の質が弱く、むし歯になりやすい。歯みがきが十分にできていない。などが考えられます。また、面倒がらずに徹底して治療をすませ、「今度はむし歯をつくらない」ことに全力であたってください。

次のような、予防に関する記事も合わせて掲載することがポイントです。

豆知識 その1…仕上げみがき

6月4日～10日は歯の衛生週間です。毎日が忙しく過ぎてゆかかと思いますが、きちんと夜の仕上げみがきをすることでむし歯を予防しましょう。むし歯を作らなければ歯医者さんでいやな思いをせずすみ、大切なお子さんに苦痛を与えずにすみます。

★★★上手な仕上げみがきのポイント★★★

- ・お子さんをあお向けに寝かせ、頭を膝に乗せます。
- ・上下の唇を開き、よく歯が見えるようにします。
- ・楽しく、やさしく、みがきます。
- ・特に、歯と歯ぐきの境目、歯と歯のあいだ、歯の噛み合う溝のなかに、汚れがたまりやすくなっています。
- ・歯ブラシは、ヘッドが小さく、毛先の短かめのものを選びます。
- ・みがく順番を決め、みがき残しのないようにします。

※自分である程度できるようになっても、小学校低学年位まではうまくみがけないので、仕上げみがきが必要です。

- ① 定期や臨時の健康診査などの結果から、歯や口の病気、異常の有無や程度の理解及び事後措置に関する事項をとりあげるようにします。これらは、健康診査の事前、事後の保健指導としてとりあげられることとなります。
- ② 子どもの発達段階に合った歯のみがき方を身につけさせるようにします。
- ③ 砂糖分を多く含んだ粘着性のある間食をとる回数を少なくすること、食事はよくかんで食べること、などに関する事項を取り上げるようにします。これらは日常の食生活全般の指導や給食指導とも結びつけて取り上げるようにするとよいでしょう。



## Ⅱ 子どもの生活習慣支援マニュアル

なお、実際の指導にあたっては、絵本、VTR、模型等視聴覚教材などを用い、「前歯をみがこう」、「おやつにはこんなものを食べよう」といった、わかりやすく、具体的な設定を行うことが大切です。

### ■ 取り組み実践例

以下にテーマ別の一部実践例をあげました。なお、教材等が必要な場合は保健所、歯科医師会などから借用できます。

#### ● 4～6歳児を対象にした実践例（1）

##### 歯はどんな形をしているの


歯と口の状態を知る	乳歯の本数、前歯・臼歯の形態を知る
ねらい	乳歯に関する知識を持つ
子どもの活動	歯の形態・乳歯の数を数える 手鏡を持ち、口の中を見ながら歯を数える 前歯・臼歯を指で触れ、形態・位置を知る
指導者の働きかけ	指導者はパネルまたは顎模型を使って、子どもに合わせながら乳歯の本数を数える 前歯の位置、形態、臼歯の位置、形態を認識させる
指導形態	集団指導
想定時間	30分
準備する教材	乳歯列パネル 顎模型・手鏡 学習シート

##### 〔学習シートの例〕

は  
歯のさんすう

なまえ  
名前

---



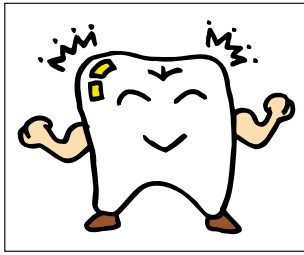
- 1 上の歯はなん本？（ ）
- 2 下の歯はなん本？（ ）
- 3 ぜんぶでなん本になりますか？  
（ ）

#### ● 4～6歳児を対象にした実践例（2）

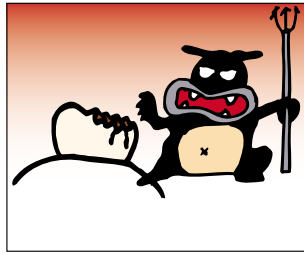
##### むし歯はどうしてできるのかな

甘いものがむし歯の原因となることを知る	むし歯の原因となるバイ菌の存在を知る。 バイ菌は糖分をエサにすることを知る。 甘いものを取り過ぎるとむし歯になることを知る。
ねらい	糖分がバイ菌のエサであることを知る。
子どもの活動	バイ菌の模式図をみて、口の中の白い塊をようじでとってみる。 むし歯を作るバイ菌のエサは何かがわかる。 おやつを上手にとればむし歯にならないことがわかる。
指導者の働きかけ	バイ菌の模式図を見せながら、口の中には常にむし歯を作るバイ菌がいることを理解させる。 実際には白い塊で歯にくっついていることを理解させる。 エサ（糖分）がなければバイ菌はむし歯をつくることはなく、必要以上にとると、むし歯になることを理解される。
集団形態	集団指導
想定時間	30分
準備する教材	紙芝居またはビデオ、学習シート

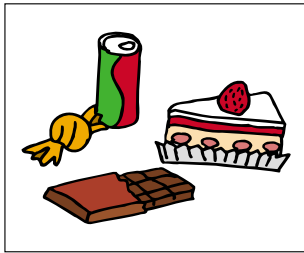
〔学習シートの例〕



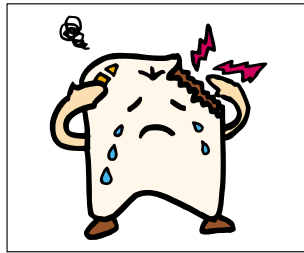
「元気な歯」カード



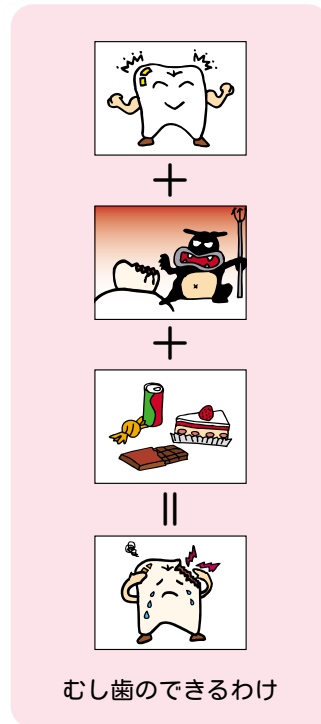
「バイ菌」カード



「おやつ」カード



「むし歯」カード



むし歯のできるわけ

### 3) 保護者との連携

園で行う歯の保健指導は、子どもに対して歯のみがき方をはじめ、むし歯の予防に必要な基礎的事項について正しく理解させるものです。しかし、態度や習慣の形成等の実践の場は基本的には家庭です。園と家庭が密接な連携を保ち、共通の認識のもとに歯や口の健康に対する望ましい態度と習慣の育成を図ることがきわめて大切となります。

#### (1) 家庭への情報の提供

園における歯の保健指導のねらいや内容を家庭に浸透、徹底させる方法や手段として、一般的に次のようなことが考えられます。

- (1) 授業参観、保護者懇談会などの機会を利用する。
- (2) 園からの各種通信（保健だより、おたより等）を活用する。
- (3) 健診の事後措置の指示に当たっては、単なる治療勧告だけでなく、歯や口の健康についての日常の望ましい態度や習慣をいかに定着させるかについての指導を加える。
- (4) 保育（保護者）参観などの機会を利用し保護者に幼児の学習に参加してもらう。
- (5) 行政や歯科医師会、大学等が主催して開催される歯科関係の講演会、研修会等の案内があった場合は保護者に周知し、積極的な参加を求める

#### (2) 家庭での健康的な生活習慣実践への支援

子どもに歯や口の健康についての健康的な態度や習慣を定着させる場は家庭です。家庭での実践にあたり、以下の項目について保護者への注意の喚起はきわめて大切です。

- (1) 母乳、ほ乳ビンの就寝時、夜間授乳はむし歯の危険因子であることから、適切な時期に卒乳する。
- (2) 生活リズムの乱れをなくし、早寝早起き等生活リズムを確立する。

## Ⅱ 子どもの生活習慣支援マニュアル

- (3) 家庭での食事を通じて、みんなで食べることの楽しさを味わう。
- (4) 歯みがきやおやつのとりにかたについて話し合い、家族ぐるみで実践する。
- (5) おやつの内容や回数、与える時間をきめる。
- (6) 仕上げみがきは忘れずに実行する。

### 4) 園歯科医との連携

子どもの歯と口の健康づくりを積極的に進めていくにあたって、歯科保健医療の専門家としての歯科医師の指導助言や支援が必要なことも多々あります。

幼稚園には学校歯科医を置くことと定められています。また、保育所には園歯科医を配置することが望ましいとされています。これら、歯科医の任務は

- ① 園の保健安全計画の立案に参加すること
- ② 歯の健康診断（定期、臨時、就学時）
- ③ 健康相談に従事する
- ④ 保健指導を行う
- ⑤ 必要に応じ、学校における保健管理に関する専門的事項に関する指導を行う

等々とされています。したがって、園歯科医とは緊密な連携をとり、園児の歯と口の健康づくりに積極的な関与を求めていくことが大切です。

### 5) かかりつけ歯科医との連携

園で行われる定期歯科健診に続き、園歯科医（健診担当歯科医）から個々の子どもに対し、治療や必要な予防処置の指示が出されます。

治療や予防処置は、多くの場合地域で開業している歯科医院で行われます。これらの処置の結果を保護者を介して把握することは、園児一人ひとりや園全体の歯の健康状態を把握でき、その後の取り組みの資料となります。また、むし歯予防には継続的な専門的管理、予防処置が必須であることから、定期的な歯科受診は大切です。

このような役割を担う地域の開業歯科医院（かかりつけ歯科医）は地域の中で子どもの歯の健康づくりを進め、守っていく中核的な存在です。園と地域のかかりつけ歯科医との連携は子どもの歯の健康づくりを進めていくにあたって、非常に重要です。

園においては保護者に対して、保護者参観や歯科健診結果の通知等を利用し、「かかりつけ歯科医」についての啓発を進めることが望まれます。

### かかりつけ歯科医では

- ① むし歯や他の口腔の疾患の治療
- ② 定期健診、保健指導
- ③ 健康教育・相談
- ④ フッ素塗布、フィッシャーシーラントなどの予防処置
- ⑤ 永久歯への生えかわりの観察

などをしてくれます。治療だけではなく、予防のために受診しましょう。

### 6) 職員間の連携と研修

園において歯と口の健康づくりを効果的、効率的に進めていくためには、教諭、保育士をはじめ、給食等に携わる関係職員等は、それぞれの役割を認識するとともに、園全体が

目標、ねらい等を共有し、組織的な活動として展開することが必要です。そのためには、園内研修会等の機会を活用して歯や口の健康に関する問題を意図的に取り上げ、機能的な協力体制を作り出すことが必要です。

また、実際に役立つ実践活動を展開するためには、園全体、クラス間の協力体制の強化、保護者との密接な連携とかかりつけ歯科医など地域歯科医師会、保健所等の関係機関との連携を図りながら進めることも必要です。

歯科保健分野の研究も日進月歩で進歩しており、最新の歯科医学にもとづいた支援が求められています。進歩する歯科医学の成果を現場に導入するためにも職員の研修は必要となります。園で行う職員研修に必要な資料、教材等は歯科医師会、大学、各区保健福祉センター等より提供可能となっています。

## 第3章

# 歯みがき(仕上げみがき)実践講座

### 1. 基本編

幼児期の子どもたち自身による歯みがきでは、むし歯予防効果は期待できず、保護者による「仕上げみがき」が必須となります。ここでは「仕上げみがき」を実践する時に注意すべき基本的事項を中心に整理してあります。

#### 1) 歯ブラシの選び方・使い方

◎歯ブラシの大きさは小さめのものを選びましょう。

目安は一つ小さめのものにします。例えば、園児  
→乳幼児用

◎歯ブラシの柄はストレート、毛先はナイロン製、短め、平らでコシのあるものがよいでしょう。

◎握り方はペンダグリップ、鉛筆を持つような握り方をします。この握り方は余分な力が入りません。

毛先は歯面に垂直に当て、軽い力で細かく歯ブラシを動かします。

◎歯ブラシの毛先が開いたり、まるまったら歯の汚れは落ちないので交換してください。目安は大体1ヶ月に1本と考えてください。

2-7 歯ブラシの持ち方



寝かせみがきの場合



横抱きでみがく場合

#### 2) 仕上げみがきの姿勢

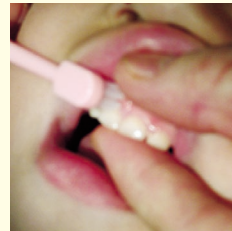
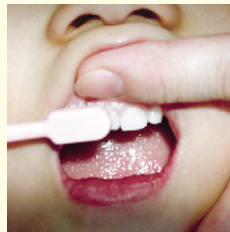
ひざまくらで、あおむけに寝かせます。横になるのを嫌がる場合は横抱きでみがいてみましょう。



### 3) 部位別の基本的な歯ブラシの使い方

#### 上の前歯の表側

上の歯では人さし指を歯にあてるか、親指や人差し指で歯ぐきの小帯（ヒダ）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。歯をみがくのに強い力はいりません。細かく歯ブラシを横に動かし、歯ブラシの毛先で軽くみがくのがコツです。



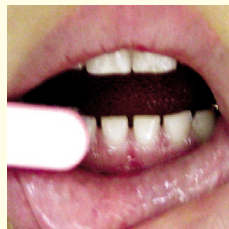
#### 上の前歯の裏側

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が、親指を歯の先端に当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。下の前歯の裏側も歯ブラシを立てて1本ずつかき出すようにみがきます。



#### 上の奥歯の外側

口を大きく開けると歯ブラシが入りにくくなります。かませるか、少しだけ口を開けさせて磨くのがポイントです。口を大きく開けさせて無理にみがくと痛いだけでなく、口の中を傷つける恐れがありますので注意します。



#### 奥歯の溝



奥歯の溝はゴシゴシみがいてもかまいません。



### 下の奥歯の裏側

とても磨きづらいところですが、お子さんは歯ブラシを舌で押し出そうとします。そこで、舌の裏側(下側)に歯ブラシを入れるようにしてみがきます。うまくいかない場合は歯ブラシの毛先の短い物を使うようにしてください。嘔吐反応が強い子どもも同じです。

乳歯でも永久歯でも生えかけの奥歯は横から1本だけみがくようにしましょう。



### 6歳臼歯

6歳前後になると乳歯の奥に大人の歯が生えてきます。これが6歳臼歯です。

6歳臼歯は1番大切な歯ですが、溝も深く複雑で、むし歯になりやすい歯でもあります。生えかけの6歳臼歯をみがく場合は口の横から歯ブラシを入れて、一本だけをみがきます。



歯と歯がぴったりくっついている場合には糸ようじやデンタルフロスを使った方がむし歯予防により効果的です。デンタルフロスの使用法は「3 補助的清掃用具の種類と使用法」を参照してください。使い方が悪いとデンタルフロスを歯ぐきの奥に押し込んでしまい、歯ぐきを痛めてしまうおそれがあります。

## 2. 応用編

乳幼児期は歯みがきを日常の生活習慣のなかに組み入れることが目標となります。

ここでは、子どもたちが歯みがきを習慣として受け入れ、定着、自立していくためにはどのようなことに注意したらよいか、また、子ども自身が歯みがきを行う時に注意すべき事項をあげ、それぞれの年齢にあった「仕上げみがき」のポイントを整理してあります。

### 1) 年齢別歯みがきのポイント

#### (1) 0-3歳頃

#### ◆ 1歳6か月頃 上下の前歯が生えてきました

歯が生えてきたら(6~9か月頃)歯みがきの習慣づけをはじめます。下の前歯が生えてきたら離乳食のあとに湯ざましを飲ませたり、少し湿らせたガーゼで歯の表面をはさみ込むように拭いてあげるとよいでしょう。

また、赤ちゃんが何でも口の中に入れたがる頃か

#### 仕上げみがきのポイント

1歳6か月頃までの歯みがきは遊び感覚でよいので、いやがるのを無理に押さえでみがくのは極力避けます。仕上げみがきは余裕を持って楽しくやりましょう。

## Ⅱ 子どもの生活習慣支援マニュアル

ら、親が注意して見守りながら歯ブラシを持たせて、すこしずつ歯ブラシに慣れさせます。

この時期までは前歯だけの萌出なので、ここが中心となります。ポイントは左手人差し指で上唇をめくり、上唇小帯（上唇のヒダ）を避けてみがくことです（基本編図参照）。下の歯の裏側も歯ブラシの当て方がむずかしく、歯ブラシを当てかきあげるようにみがきます。

### ◆ 2歳6か月頃 奥歯が生えてきました

上の前歯にむし歯の発生が見られることもある時期です。この時期の歯みがきは親の役目ですが、子どもも真似をして自分でやりたがる頃です。親と一緒に歯みがきをすることで、習慣づけをしていきましょう。

また、歯みがき後のブクブクうがいの練習を始めましょう。

#### 仕上げみがきのポイント

上の前歯の表・裏側や歯と歯の間にむし歯が発生しやすい時期です。仕上げみがきのポイントは前歯になります。また、奥歯が生えてきたら、前歯の他に奥歯の溝・裏側が歯みがきのポイントになります。下の奥歯の裏側のみがき方は基本編のみがき方と同じです。

### ◆ 2歳6か月頃～3歳頃 乳歯が全て生えそろいました

歯みがきにも少しずつなれ、うがいもだいぶ上手にできるようになる時期です。

歯ブラシをくわえて転倒し、口の周りを怪我するという事例もありますので、歯みがきの時は子どもから目を離さず、一定の場所で、家族一緒にする習慣をつくと良いでしょう。

#### 仕上げみがきのポイント

乳歯20本が生えそろう時期です。この時期には前歯、奥歯の歯と歯の間・溝、歯と歯ぐきの境目などがむし歯になりやすい場所になります。つまり、仕上げみがきのポイントです。

前歯に隙間がない場合や奥歯が2本生えている場合は歯ブラシの他に糸ようじなどを使用すると効果的に汚れを落とせます。

### (2) 4歳～就学前

乳歯20本が生えそろう、むし歯が急激に増える時期です。

歯みがきの習慣もつき、うがいも上手にできるようになります。この時期からは繰り返し練習しながら、自分でみがけるようにしていくことが大切です。みがき忘れのないように子どもに歯をみがく順番を決めさせておくと良いでしょう。

この年齢になると、ある程度自分で歯みがきらしい動作ができるようになりますが、仕上げみがきはまだまだ必要です。

#### 仕上げみがきのポイント

むし歯の起こりやすい奥歯の歯と歯の間の汚れを、歯ブラシと糸ようじを使って落とします。また、歯並びが凸凹しているような時は歯ブラシを縦にしてみがく工夫も必要です。

また、5歳をすぎると、6歳臼歯（第一大臼歯）が生えてきたり、乳歯と永久歯の交換も始まります。生える途中の歯の歯みがきは難しく、仕上げみがきは欠かせません。（6歳臼歯のみがきかたは基本編を参照ください。）

## 2) 補助清掃用具の種類と使用法

補助清掃用具としては糸ようじ、デンタルフロスがあります(図)。歯と歯の間を清掃します。

### (1) 糸ようじの使用法

歯と歯の間の清掃は糸ようじを使うとうまくできます。特に幼児には便利です。デンタルフロスと同じように、歯肉を傷つけないように前後に動かしながら挿入します。



糸ようじ

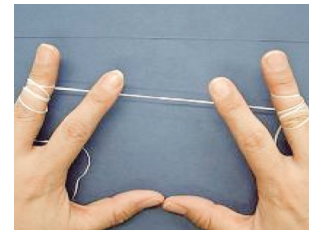
### (2) デンタルフロスの使用法(指に巻きつけて使います)

デンタルフロスを40cmくらいの長さに切って、左右の中指に2~3回巻きつけて固定し、歯と歯の間に斜めにフロスをあてて、ノコギリをひくように前後左右に動かして挿入します。挿入したら、歯面に沿って汚れをこすりとりします。歯肉に強く当てすぎると出血することがありますので注意してください。



糸ようじの使用法

使い方が難しいので、指導者の方も一度は専門家の指導を受けたほうがよいと思われます。



デンタルフロスの巻きつけ方

## 3) 歯みがき剤の種類と使用法

現在、市販されている幼児用歯みがき剤のほとんどにフッ化物が配合されています。フッ化物配合歯みがき剤はむし歯予防効果があります。詳細はフッ化物応用マニュアルを参照ください。

ここでは、フッ化物配合歯みがき剤を使用するにあたって考慮すべき事項を整理してあります。

### (1) 種類

フッ化物配合歯みがき剤は表に示したようにペースト(練状)、ジェル、液状タイプ等と多種多様なものがありますが、子どもの状況(うがいができるなど)に応じて使い分けるとよいでしょう。

市販・歯科医院専売のフッ化物配合歯みがき剤の形状と配合フッ化物の種類

形状	配合フッ化物	
	種類	濃度(ppmF)
ペースト(練状)	MFP(モノフルオロリン酸)	1,000以下
ペースト(練状)	NaF(フッ化ナトリウム)	1,000以下
ジェル状	SnF <sub>2</sub> (フッ化第一スズ)	750
リキッド	NaF(フッ化ナトリウム)	100
フォーム	NaF(フッ化ナトリウム)	1,000以下

## Ⅱ 子どもの生活習慣支援マニュアル

### (2) 使用法

フッ化物配合歯みがき剤を使った歯みがきは、自分でうがいができるようになる4歳以降から、使用量は歯ブラシの毛束1/3程度（グリーンピース大）、歯みがき後のうがいは1～2回に留めます。

1歳から3歳までのうがいのうまくできない時期には、フッ化物配合のフォームやスプレーなどを使用するとよいでしょう。



ホームジェル

レノビーゴ

チェックアップ  
フォーム

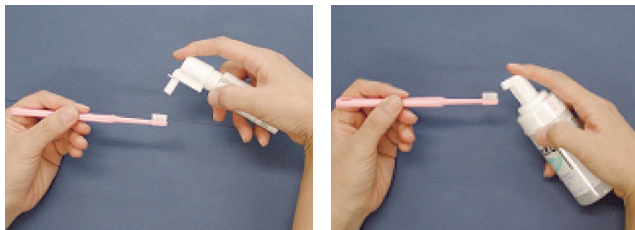
#### ① 吐き出しやすすぎができない幼児の場合のフッ化物配合歯みがき剤とその使用量

歯みがき後のブクブクうがいができない1～3歳の低年齢児用のフッ化物配合歯みがき剤として、泡状のフッ化物配合歯みがき剤（商品名チェックアップフォーム；F濃度950ppm，研磨剤無配合），フッ化物スプレー（商品名レノビーゴ；F濃度100ppm，研磨剤無配合）があります。

毎日の仕上げみがきの後に歯面に“塗布するように”応用します。

#### ② 吐き出しや、すすぎのできる幼児の場合の使用量

1回の歯みがきに使用するフッ化物配合歯みがき剤の量は、子ども用歯ブラシの1/3の量（ほぼグリーンピース大の量に相当）が適量です。



6歳未満の幼児の場合は、フッ化物配合歯みがき剤を安全に、そして効果的に使用するために以下のことを心懸けましょう。

- ① フッ化物配合歯みがき剤は、1回の歯みがきに子ども用歯ブラシの1/3程度（グリーンピース大；0.25g）の量を使う。
- ② 幼児が自分でみがく場合は、保護者がフッ化物配合歯みがき剤を子ども用歯ブラシにつけてやり、歯みがきを見守る。
- ③ 歯みがき剤の吐き出しやブクブクうがいの練習をする。ただし、すすぎ過ぎないように1回にとどめる。
- ④ 直後の飲食は避ける。





## 第4章

# 子どもの生活習慣Q & A

## 食生活



水分補給のために  
スポーツドリンクや  
赤ちゃん用イオン飲料を  
飲ませていますが…



脱水症状等がみられる時には効果のある飲み物ですが、日常的に飲む習慣があるとむし歯の原因の歯垢が作られやすく、増えやすくなります。健康なときは水やお茶にしましょう。

また、水で薄めてもむし歯の危険度は低くなりません。さらにほ乳ビンにこれらの飲み物を入れて飲ませることは、むし歯の危険度を高めます。牛乳、水、お茶などの飲み物を嫌がることにもつながります。



100%ジュースや  
野菜ジュースなら  
むし歯になりませんか？



100%ジュースだけでなく、野菜ジュースにも糖分が含まれています。これも砂糖と同じように酸を作りやすいので、だらだら飲んだり、飲みすぎたりしないように気をつけましょう。小食の原因になっていることも多いようですし、肥満の原因にもなります。

離乳が進んでいけば、「果物」を食べられます。「ジュース(果汁)」は必要ありません。



おやつに甘いものを  
欲しがります。



3回の食事では補えない栄養分を補うため間食は必要です。でも「間食」＝「甘食」ではありません。むし歯を予防するためや味覚形成のためにも大切な時期ですから3歳までは甘いものは控え、おやつは1回の食事と考え、時間(回数)と量を決めて与えましょう。



キシリトールについて  
教えてください。



キシリトールは甘味料として使われる糖アルコールの一種で、歯垢が作る酸を発生させないことが注目され、むし歯を作らない甘味料としてアメやガムなどに用いられています。この特徴を生かしてキシリトールガムをむし歯予防に使っている歯科医院もあります。



## Ⅱ 子どもの生活習慣支援マニュアル

しかし、低年齢のお子さんに甘味を与える習慣はおすすめできません。また、糖アルコールはたくさん食べすぎると下痢をする場合もありますし、ノーカロリーではないので注意が必要です。

むし歯予防の補助的な（サポートする）ものの一つと考えましょう。



「ノンシュガー」「シュガーレス」について教えてください。



食品100g中に糖類が0.5g未満に表示できると栄養表示基準制度で定められているので、むし歯が起こりにくいと考えられる食品です。しかし、お菓子には糖質以外にも生クリーム、バター、卵など、エネルギーとなる成分が含まれているので必ずしもカロリーゼロではありません。

むし歯になりにくいことが証明されている食品には、厚生労働省の「特定保健用食品」と国際組織であるトゥースフレンドリー協会が認定した「歯に信頼マーク」が示されています。おやつを選ぶ時の参考にすると良いでしょう。このようなむし歯になりにくいおやつを食べる時も基本的な「時間と量をきめて」という姿勢は守るようにしましょう。



おやつに甘いものを欲しがります。兄弟がいるので食べる回数が増えてしまいます。



お子さんの場合、おやつはお楽しみの側面もあるので甘いお菓子をゼロにすることは考えなくてもよいでしょう。甘いお菓子は量よりも食べる回数が多くなるように、時間を決めて与えてください。

なるべく兄弟と一緒に お菓子を食えるときは回数と量をしっかり決めましょう。ジュースやスポーツドリンクなどの嗜好飲料も同じに考えます。



日中祖父母に子どもをみてもらっています。おやつコントロールができていません。どうしたらよいでしょう？



子どもの健康に対して保護者の方は責任があるので、“最低これだけは守ってほしい”と思うことを祖父母の方をお願いしてみよう。

“何を食べるか”よりも“どのように何回食べるか”の方に重きを置いてお話してみてください。“遊びながら食べる”，“ダラダラといつまでも食べる”，“何回も際限なく食べる”といった食べ方はむし歯になる危険が非常に高くなります。



うまくかめない(丸のみしている)ようですが…



上手にかんで飲み込めるようになるには経験が必要になります。かみやすい大きさと固さにしてあげ、口にたくさん詰め込まないようにしてみてください。食事をゆっくり楽しめるような環境づくりも大切です。また、むし歯があると丸のみすることもあります。口の中を確認してみてください。

## 生活習慣



1歳6か月児健康診査で卒乳するように言われましたが…



母乳(ほ乳ビンでのミルク)は、時間をかけて、何回も飲む可能性が高いため、食事が進まなくなったり、夜中に飲む場合が多いので、汚れ(歯垢)の原因になり、むし歯がでやすくなります。そこで、健診ではほ乳ビンの使用は卒業しコップで飲むように、母乳の場合はむし歯やむし歯のなりかけ(CO)のある子ども、食事のすすまない子どもには卒乳をお勧めしています。



指しゃぶりの影響は?



3～4歳頃までの指しゃぶりは生理的なものなので心配する必要はありません。様子を見ましょう。歯ならびや噛み合わせの影響も、指しゃぶりをやめればもとにもどりますので、心配ありません。また、市販のおしゃぶりは、舌や上下のくちびるの機能的な運動や鼻呼吸を促すといわれていますが、常時吸っていることで歯並びに影響がでることもあります。泣き止ませる手段としてくわえさせる傾向も強いようです。執着する前には卒業しましょう。

## 歯みがき



歯みがきはいつから始めるの?



歯が生えたら、歯みがきの練習を始めます。お子さんの成長にあわせて徐々に練習していきましょう。習慣づけが目標です。始めは無理せず、お母さんの指を入れるなど、徐々に慣れてもらい、その次は歯ブラシを入れるなど工夫してください。日中の機嫌の良い時にスキンシップのつもりで楽しくやってみましょう。

## Ⅱ 子どもの生活習慣支援マニュアル

子どもが興味を示すようであれば、可能な限り歯ブラシを使った歯みがきをさせ、大人は仕上げみがきをします。歯みがきはこの時期からの自分の健康づくりの方法として学ぶ良いチャンスにもなります。



嫌がって仕上げみがきをさせてくれません。



寝かされたり口の周りを触られることは本能的に嫌がるので、みがき始めの時は、たとえお母さんでも嫌がってみがかせてくれないものです。この時期は生活習慣の1つとして毎日歯みがきすることを覚えることが大切なので、決まった時間に手早く済ませ、終わった後にたくさんほめてあげます。

拒否が強い場合は、卒乳・飲み物・食べ物(甘味摂取)などの生活習慣に充分気をつけ、タイミングをみはからって再チャレンジしてみてください。



仕上げみがきはどうやるの？



年齢にあわせたポイントがあります。好きな歌を歌ってあげたりビデオをかけたりしながら家族で楽しく歯みがきをしてみましょう。小学生になってもむし歯になりやすい「永久歯との交換期」にあたるため、子どものみがき方や口の中をチェックしながら仕上げみがきをしてあげるとよいでしょう。自分できちんとみがけるようになるのは、小学校の高学年頃です。



歯みがきだけでむし歯を防ぐことができますか？



歯ブラシだけの歯みがきでは口の中のプラークを100%取り除くことは難しいといっていでしょう。特に、むし歯になりやすい奥歯の溝や歯と歯の間は歯ブラシの毛は入りません。

歯みがきのほかにフッ化物配合歯みがき剤などを利用したり砂糖や糖質を摂取する回数をコントロールすることが必要です。



糸ようじ(フロス)は使った方がいいの？



歯と歯の間には歯ブラシの毛は入っていかないので、糸ようじ(デンタルフロス)を使うことをお勧めします。時々(2~3日に1回)でかまいません。特に奥歯の歯と歯の間に使ってあげるとよいでしょう。

## Q16

歯みがき剤は使ったほうが  
いいですか？  
いつから使っているの？

## A16

フッ化物配合歯みがき剤を使いましょう。  
毎日使うとむし歯予防に効果があります。  
うがいができるようになったら使い始めま  
す。

使用量は大豆大(グリーンピース大)くらいを保護者が  
つけてあげましょう。

飲み込んでしまうお子さんには、うがいのいらぬス  
プレーやフォームなどもあります。

## そ の 他

## Q17

親のむし歯は子どもに  
うつりますか？

## A17

むし歯の原因菌とされているミュータンス  
菌は生まれたときから口の中にいるのでは  
なく、まわりのミュータンス菌を持ってい  
る人(家族)から歯が生え始めてから3歳  
くらいの間に、感染すると言われています。

感染経路を考えると周りの大人も口の中の健康に気を  
つけ、ミュータンス菌をへらしておくことが大切です。  
さらに、甘味の与え方に気を付け、菌が増えないように  
することが重要です。

むし歯の多い保護者からむし歯の多いお子さんが生ま  
れるのではなく、例えば甘いものをよく食べる家庭など  
食生活の影響によるものがほとんどです。

## Q18

口臭が気になるのですが…

## A18

子どもでも口臭はあります。また、食べ物  
やむし歯や口の中の汚れが原因で起こるこ  
ともあります。鼻がつまって口の中が乾燥  
し、においの原因になることもあります。

ほ乳中では、舌の奥に厚いかすがたまるることがありますの  
で、ガーゼなどでぬぐってあげましょう。

3～10歳で、口の清掃をしているのに臭いが強い場合  
は、扁桃の腫れも考えられます。のどちんこの両側に大  
きなふくらみが見えたら耳鼻咽喉科を受診してください。

## Ⅱ 子どもの生活習慣支援マニュアル



歯をぶつけたときの  
応急処置について



### 《歯が折れた場合》

歯が折れると歯の神経が死んでしまうこともあります。早めに歯科医院を受診しましょう。

### 《抜けてしまった場合》

急いで歯科医院を受診してください。その際には、抜けた歯の根の部分に触らないように頭の部分をつまみ、牛乳か生理的食塩水で洗って、乾かさないように牛乳か生理的食塩水に浸して持参してください。元のように使えることもあります。

## 第 5 章

## 参考文献・図書

1. 小学校 歯の保健指導の手引き（改定版） 文部省 東山書房
2. 改定「離乳の基本」 厚生省児童家庭局母子保健課長通知 平成7年

### 健康教育のための参考書、絵本など

1. 子どものための 歯と口の健康づくり 安井利一 監修 医歯薬出版
2. 歯・口の働きとつくり（基礎編） 真木吉信 少年写真新聞社
3. そうか！なるほど！歯と口の教材・実験集 ライオン歯科衛生研究所 東山書房
4. のんちゃんたちの口の中の探検（上），（下） 岡崎好秀 大修館書店
5. アンパンマンの絵本「いちにの はみがき」 やなせたかし フレーベル館  
「できるといいね はみがき」  
「アンパンマンとはみがきまん」  
「アンパンマンとムシバラス」
6. パネルシアター 「ムッシバンをやっつけろ」 フレーベル館
7. 紙芝居 「はのいたいおまわりさん」 童心社  
「はなしのかばちゃん」



## 歯と口の健康づくりに関する問い合わせ先

### 各区保健福祉センター（保健所）

#### 青葉区保健福祉センター 家庭健康課

〒980-8701 青葉区上杉1-5-1 TEL 225-7211（代）

#### 宮城総合支所 保健福祉課

〒989-3125 青葉区下愛子字観音堂5 TEL 392-2111（代）

#### 宮城野区保健福祉センター 家庭健康課

〒983-8601 宮城野区五輪2-12-35 TEL 291-2111（代）

#### 若林区保健福祉センター 家庭健康課

〒984-8601 若林区保春院前丁3-1 TEL 282-1111（代）

#### 太白区保健福祉センター 家庭健康課

〒982-8601 太白区長町南3-1-15 TEL 247-1111（代）

#### 秋保総合支所 保健福祉課

〒982-0243 太白区秋保町長袋字大原45-1 TEL 399-2111（代）

#### 泉区保健福祉センター 家庭健康課

〒981-3189 泉区泉中央2-1-1 TEL 372-3111（代）

### 歯と口の健康づくりネットワーク会議 関連機関連絡先

#### （社）仙台歯科医師会

〒980-0803 仙台市青葉区国分町一丁目5番1号  
TEL (022) 225-4748 FAX (022) 225-4794

#### 東北大学大学院歯学研究科 口腔保健発育学講座 予防歯科学分野

〒980-8575 仙台市青葉区星陵町4番1号  
TEL (022) 717-8327 FAX (022) 717-8332  
E-mail: yobou@mail.tains.tohoku.ac.jp

#### 《事務局》仙台市健康福祉局 健康増進課

〒980-8671 仙台市青葉区国分町三丁目7番1号  
TEL (022) 214-8198 FAX (022) 211-1915  
E-mail: fuk005520@city.sendai.jp

歯と口の健康づくりネットワーク会議 制作

平成16年11月10日第一版