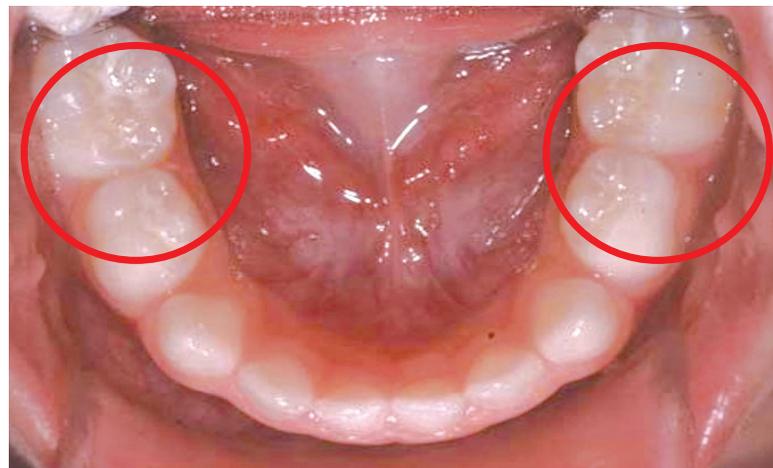


子ども用デンタルフロスの使い方

歯と歯の間で隙間がない部位に使って歯垢をとります。



フッ素イオンスプレー（レノビーゴ）



1日3度、歯みがき時に使用します。

【使用法】

- ① まず、歯ブラシで歯をみがき、汚れを落としてください。
- ② レノビーゴを歯に直接まんべんなく吹きつけ、歯ブラシですみずみまでいきわたらせてください。

※歯の生えている本数で吹きつける回数が変わります。

- ・前歯のみ8本ぐらい・・・・・・・・・・4～5回
- ・16本ぐらい・・・・・・・・・・6～7回
- ・全ての乳歯がある、20本ぐらい・・・・8～10回

- ③ 使用後は30分間うがいや飲食をさせないでください。

※上記の方法が理想的ですが、歯みがきが困難なお子様の場合は、歯ブラシに吹きつけてみがいてあげてください。

【使用上の注意】

- お子様の目の届かないところに保管してください。
- 目にスプレーしないでください。誤って目に入った時は、真水ですぐ洗ってください。
- ボトルを開けて飲み込まないでください。（歯に付着した液はうがいの必要はありません）
- のどの奥に直接吹きかけないよう気をつけましょう。



歯みがき剤の使用について①

市販されている子ども用歯みがき剤の多くには、むし歯予防に効果のあるフッ素が配合されています。適切な使い方で、むし歯予防の効果が高まります。

- スプレー状、泡状、ジェル状、ペースト状の歯みがき剤があります。
- フッ素濃度として、100ppm、500ppm、900～1,000ppmなどの製品があります。

スプレー状、泡状（フォーム） ※使用方法をよく読みご利用ください。

ブクブクうがいや吐き出しのできない子どもでは、湿らす程度の少量を使用します。

スプレー状



泡状



歯みがき剤の使用について②

ジェル状



親子で乳歯ケア
ジェル状歯みがき
ぷちキッズ
ピジョン
500ppmF



親子で乳歯ケア
ジェル状歯みがき
ピジョン
100ppmF



teteo
歯みがきサポート
新習慣ジェル
コンビ
500ppmF



ホームジェル
オーラルケア
970ppmF



ビーンスターク
ハキラ はみがきジェル
日本ゼトック
100ppmF



ハモリン
おうちで
フッ素ケア
丹平製薬
950ppmF



チェック・アップ
ジェル
ライオン
500ppmF



モンドミン
ママはボクの
歯医者さん
アース製薬
136ppmF

ペースト状



Do クリア
薬用こども
ハミガキ
サンスター
1,000ppmF 以下



バター
デンタルケア
ペースト こども
サンスター
500ppmF



ガム
デンタルペースト
こども
サンスター



こども用
はみがき
ジーシー
900ppmF



キシリドール
ライオン
ライオン
900~1,000ppmF



ライオン
こどもハミガキ
ライオン
500ppmF



クリニカ Kid's
ライオン
900~1,000ppmF



クリアクリーン
Kids
花王



チェック・アップ
コドモ
ライオン
950ppmF



ライオン
こどもハミガキ
ガリガリ君
ライオン
500ppmF

引用改変：歯科衛生士 2013 年4 月号. P51. クインテッセンス出版

ジェル状、ペースト状

※使用方法をよく読みご利用ください。

吐き出しのできないお子さんでは、500ppm のペースト状や 950ppm 程度のジェル状の使用量は、子ども本人の切った爪程度で、最後にふき取ります。

吐き出しのできるお子さんでは、グリーンピース大（5mm 程度）で、口をすすぐ水の量は 5～10ml（料理用計量スプーン小～中 1 杯程度）で行います。



フッ化物洗口について

- うがいが上手にできるようになる4歳頃から永久歯がそろそろ中学生頃まで行うと効果的です。
- 洗口液を5～10ml口に含み、液がよく歯に行きわたるように1分間うがいをし、吐き出します。
- 家庭でもできますが、保育園、学校等の集団で行うと、より継続しやすくなり、地域全体でむし歯を減らすことが可能になります。



オラブリス (左図)、ミラノール (右図)



年齢に応じた応用と効果

出生	保育所 幼稚園	小学校	中学校	高校	成人	高齢者	
年齢	0～2	3～5	6～11	12～14	15～17	17…	80
場 面	地域全体	水道水フッ化物濃度適正化 (わが国では現在未実施)					
	保育所・幼稚園 小・中学校・高校	フッ化物洗口					
	歯科医院	フッ化物塗布					フッ化物塗布
	市町村	フッ化物塗布					
	家庭				家庭でのフッ化物洗口		
	フッ化物入り歯磨き剤						

注) 上記各種フッ化物応用方法は多重応用してよい。

方法	濃度 (ppm)	頻度	むし歯予防効果
水道水フッ化物濃度適正化	1	毎日	永久歯 50～60% 乳歯 40～50%
フッ化物洗口	100～900	毎日・週1～5回	永久歯 40～60%
フッ化物塗布	9,000	年3～4回	20～40%
フッ化物入り歯磨き剤	1,000	毎日	20～30%



定期的に歯科健診

かかりつけの小児歯科医を！

- 年に3～4回の定期健診やフッ化物塗布をおすすめします



3歳児のむし歯予防 生活習慣のチェックポイント

3歳児で3割のむし歯の子どもの割合が5歳児になると倍の6割に増えます。
適切な生活習慣の確立定着を他職種と連携して進めることが重要です。

3歳児健康診査受診票

整理番号	実施日	平成	年	月	日	
ふりがな	男・女	コード				
子供の氏名	家族状況 家族人数 () 人 父氏名 () () 歳 職業 () 母氏名 () () 歳 職業 () 現在妊娠 無・有 () (満) 週 兄弟姉妹 () (本人を含む) 年齢 () 現在の喫煙 父 〇 なし 〇 あり (1日 本) 母 〇 なし 〇 あり (1日 本) 同居家族 なし 〇 あり (1日 本) 同居家族で現在病気の人の 〇 いない 〇 いる (※病名) ※病気の人の見の係 (父・母・祖母・兄弟姉妹・その他)					
住所 (〒 -)	既往歴 1 なかった病気及び事故 1 なし 2 あり ①肺炎 ②気管支炎 ③胃腸炎 ④熱性けいれん ⑤中耳炎 ⑥かぜをひくとゼイゼイする ⑦その他の疾患 () ⑧外科手術 ⑨事故 () 2 現在治療中または経過観察中の病気 (アレルギーを含む) 1 なし 2 あり ()					
生年月日 平成 年 月 日 (満 歳 か月)	予防接種 H11b 未・乳児期 (1回・2回・3回) 1歳以後 (未・1回) 肺炎球菌 未・乳児期 (1回・2回・3回) 1歳以後 (未・1回・2回) 四種混合 未・1回・2回・3回 追加 (未・済) DPT 未・1回・2回・3回 追加 (未・済) ポリオ 未・生 (1回 2回) ・不活化 (1回 2回 3回 4回) MR 1期 未・済 日本脳炎 未・1回・2回 おたふくかぜ 未・済 水ぼうそう 未・1回・2回 B型肝炎 未・1回・2回・3回					
親子健康手帳番号 (法27条規定)	子育て 1 子育ては楽しいですか ①楽しい ②大変だけど楽しい ③楽しいけどつらい ④つらい 2 子育てに不安が ①ほとんどない ②時々ある ③ある 3 身近に相談できる人 ①いる ②いない 4 子育てをサポートしてくれる人 ①いる ②いない 5 子育て支援サービスを知っている ①はい (利用している・利用していない) ②いいえ 6 車に乗る時は常にチャイルドシートを使用している ①はい ②いいえ 7 お子さんのかかりつけの医師はいますか 小児科医 ①はい ②いいえ ③何ともいえない 歯科医師 ①はい ②いいえ ③何ともいえない 8 親子 (母子) 健康手帳をよく利用している ①はい ②いいえ					
県外発行の方 () (都・道・府・県)	生活習慣 1 起床 []時 []分ごろ 就寝 []時 []分ごろ 2 お昼寝する ①はい () 時間程度 ②いいえ 3 朝食は毎日食べている ①はい ②いいえ 4 食事やおやつ (間食) の時間は決まっている ①はい ②いいえ 5 食事はよく噛んで食べる ①はい ②いいえ 6 ほとんど自分で食事をとることができる ①はい ②いいえ 7 よく飲んでいる飲み物 ①牛乳 ②ミルク ③お茶・水 ④ジュース類 ⑤イオン飲料 ⑥乳酸菌飲料 ⑦その他 () 8 外食 (ファストフードなど) をする ①いいえ ②はい (月 回) 9 歯みがきは仕上げ磨きをしている ①毎日 () 回 ②時々 ③していない 10 これまでにフッ化物塗布を受けたことがある ①ある () 定期的 不定期 1回のみ () ②ない					
連絡先 (電話) 自宅・その他 () - - 連絡 (午前・午後) 携帯 (父・母) - - 連絡 (午前・午後)	生活習慣 11 排便・排便は自立している ①はい ② () 排便 () のみ ③いいえ 12 テレビ・ビデオ・スマホ・タブレット等 ①見ない ②見る (1日 時間程度)					
児の同伴者 (見との関係) 母・父・祖父・祖母・その他 ()	気になること・相談したいこと					
主な保育者 昼間 1 父 2 母 3 祖父 4 保育所・幼稚園 () 5 その他 () 夜間 1 父 2 母 3 祖父 4 保育所 () 5 その他 ()						
日中の主な過ごし方 (平日) 1 家の中 2 保育所 3 支援センターなど 4 その他						
生まれたとき 在胎週数: 満 週 場所: 1 病 (医) 院 2 助産院 3 その他 ()						
身体発育値 出生時 体重 () g 身長 () cm 胸囲 () cm 頭圍 () cm 1歳6か月時 体重 () kg 身長 () cm 胸囲 () cm 頭圍 () cm						
発達 1 上手に歩くことができる ①はい ②いいえ 2 足を交互に出して階段を上がれる ①はい ②いいえ 3 ボタンをはめることができる ①はい ②いいえ 4 衣服の着脱が自分でできる ①はい ②いいえ 5 大人と目を合わせてお話ができる ①はい ②いいえ 6 自分の名前と性別が答えられる ①はい ②いいえ 7 3語文以上の言葉で伝えられる ①はい ②いいえ 8 大人との簡単な会話を楽しめる ①はい ②いいえ 9 ことばについて心配なことがある ①いいえ ②はい 10 こども同士で会話ができる ①はい ②いいえ 11 友達とまごころなどのごっこ遊びができる ①はい ②いいえ 12 おもちゃの貸し借りができる ①はい ②いいえ 13 言葉かけや指示に従わないことが多い ①いいえ ②はい 14 指しゃぶり等気になる癖がある ①いいえ ②はい 15 極端に落ち着かない、集中できない ①いいえ ②はい 16 音や光に過敏に反応する (こわがる等) ①いいえ ②はい 17 数字やマーク等に極端な関心を示す ①いいえ ②はい						
※健康診査当日保護者と一緒に確認する項目 会話 () 積み木 (数 ()) 模倣 () 絵カード (大小 () 長短 () 色 ())						

健康診査結果は、沖縄県母子保健事業の指標等に活用されます。また、統計処理し学会等で報告活用されることもあります。

【生活習慣】

- ③ 朝食は毎日食べている → いいえ → 【栄養相談】へ
- ④ 食事やおやつ (間食) の時間は決まっている → あり → 【栄養相談】へ
- ⑤ 食事はよく噛んで食べる → いいえ (萌出歯数、歯列咬合に問題がない) → 【栄養相談】へ
- ⑦ よく飲んでいる飲み物 → ・ジュース類
・イオン飲料
・乳酸菌飲料 → リスクを簡単に説明して、詳細は【栄養相談】へ
- ⑨ 歯みがきは仕上げ磨きをしている → 時々orしていない → 「3歳児の仕上げみがき」へ
- ⑩ これまでにフッ化物塗布を受けたことがある → ある (不定期 / 1回のみ) → ・定期的な塗布を勧める
・「歯みがき剤」の説明



歯ブラシによる子どもの事故を防ごう

子どもの歯みがき習慣



子どもは1歳前から親の真似をしてスプーン等を自分の口に入れたり、親の口に入れたいするのが好きになります。乳歯が生え始めるのもこの時期です。この頃から、親が歯ブラシを使っているのを見せると子どもも真似して歯ブラシを口に入れて遊ぶようになります。また、人形やぬいぐるみで遊ぶときに歯ブラシを使っていきま。また、人形やぬいぐるみで遊ぶときに歯ブラシを使っているのを見せると子どもも真似して歯ブラシを口に入れて遊ぶようになります。また、人形やぬいぐるみで遊ぶときに歯ブラシを使っているのを見せると子どもも真似して歯ブラシを口に入れて遊ぶようになります。



歯ブラシを口に入れたまま転倒すると、歯ブラシが上顎や頬に突き刺さる等の重大事故につながりますので、椅子に座らせたり、親が抱えた状態で歯ブラシ遊びをさせるようにして、決して親の目の届かないところで就学前のお子さんに歯ブラシを持たせて遊ばせないようにしましょう。



歯みがき時以外は、歯ブラシを持たせない

就学前のお子さんは、歯みがきをすする時以外は、歯ブラシを持たせないようにしましょう。特に、歯ブラシを口に入れたまま歩きまわるのは絶対にやめましょう



本人みがきの際は目を離さない

自分で歯ブラシを持ち始める1歳頃から就学前のお子さんの本人みがきの際は目を離さないようにしましょう



手の届かないところに手歯ブラシはお子さんに

歯ブラシは就学前のお子さんの手の届かないところに置きましよう



仕上げみがきを

本人みがきの後に仕上げみがきをしましょう

歯ブラシによる子どもの事故

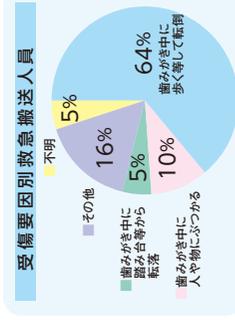
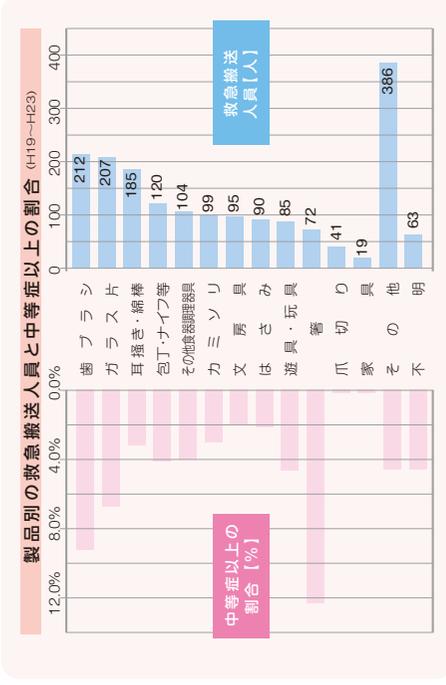
東京消防庁の平成19～23年の調査では、救急搬送人員は年齢別では1歳児が最も多く、その中でも歯ブラシによる事故が一番多く認められます。

歯ブラシ事故の1、2歳児救急搬送人員は 2/3 が大半



受傷の要因 歯みがき中の転倒

箸、スプーン、歯ブラシで受傷する事故の多くは、食事中、歯みがき中に遊んでいたたり、歩きまわったりしていることが原因です。



立って歩きまわるようになる1歳くらいから、行動が活発になる3歳前後の間に、転倒による歯・口の外傷事故が増えます。



ひどい場合には顔に達する危険もありますので、就学前のお子さんには歯みがきの時以外は歯ブラシを持たせないようにして、常に親の監視は怠らないようにしましょう。

歯ブラシは親子をつなぐ、大事な暖かいコミュニケーションツールですが、お箸と同じく棒状の物なので、「乳幼児だけで使うと危険である」という認識を忘れず、正しく用いましょう。



乳幼児の口腔ケアグッズ



仕上げ用
歯ブラシ



子ども用
デンタルフロス



フッ素イオンスプレー
レノビーゴ

