



親子で

歯っぴ〜

改訂版



プ

ロ

ジ

エ

ク

ト

歯口
歯〜と
ご一緒に





「親子で歯っぴ〜プロジェクトマニュアル」 使い方ガイド

乳幼児健康診査にて本マニュアルを使用する際に参考にしてください。

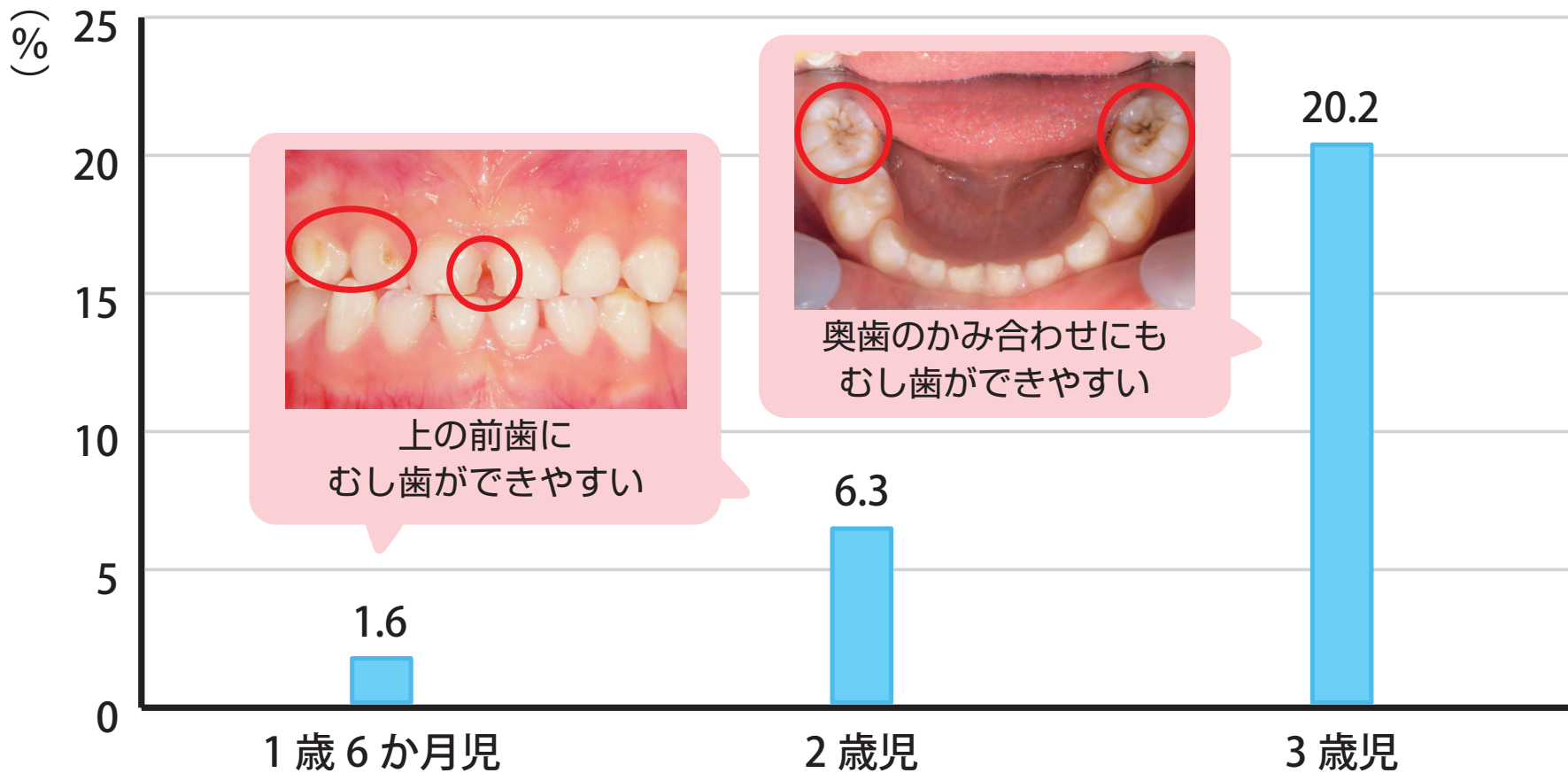
		乳児後期 (9～10か月児)	1歳6か月児	2歳児	3歳児
1	全員	6, 8, 11, 12, 13	14, 15, 16, 17	18, 19, 20	22, 23, 24
2	歯が未萌出	6, 7			
3	歯が萌出している	8, 11, 12, 13			
4	母乳・哺乳ビン等を使用している	9, 10 場合によっては 30, 31, 32	9, 10 場合によっては 30, 31, 32	9, 10 場合によっては 30, 31, 32	9, 10 場合によっては 30, 31, 32
5	仕上げみがきができない	重点的に 11, 12, 13	重点的に 16, 17	重点的に 19, 20	23, 24
6	歯と歯の間に空隙なし	場合によっては 17	17	20	24
7	シーラントの説明が必要			21	25
8	フッ素入り歯みがき剤の説明が必要	26, 27, 28	26, 27, 28	26, 27, 28	26, 27, 28 場合によっては 29を追加

※表の中の数字は、File 番号を示します。

※ File 01～05、File 33～35 は必要に応じてお使いください。

むし歯のある児の割合

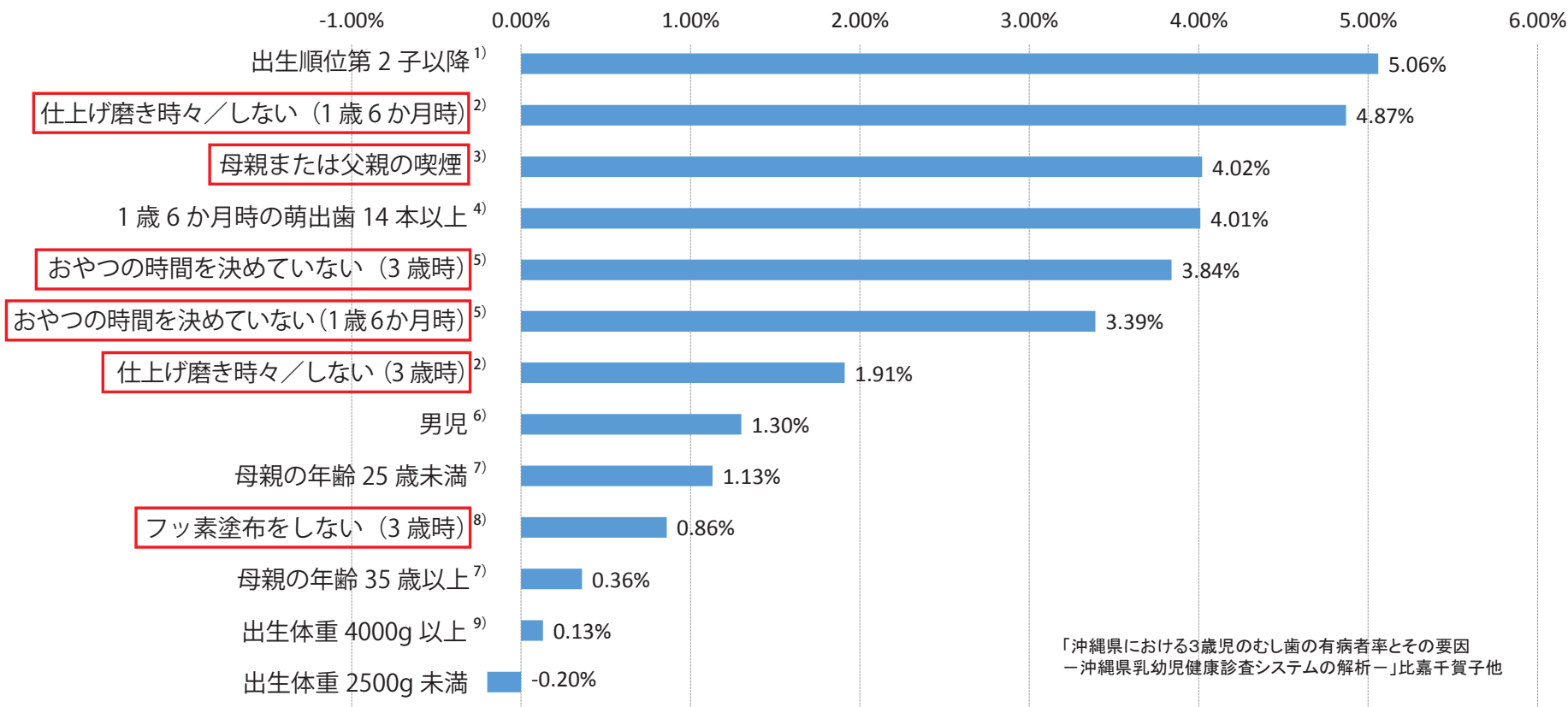
令和元年度のむし歯の状況



出典：1歳6か月児、3歳児：「沖縄県の母子保健」（沖縄県保健医療部地域保健課）
2歳児：「乳幼児健康診査報告書」（沖縄県小児保健協会）



むし歯有病状況の改善策～リスクを取除くことで軽減される割合～

集団寄与危険^(注1)

- 1) 第2子以降も、第1子同様の口腔ケアを
- 3) 禁煙しましょう
- 5) おやつの時間を決めましょう
- 7) 若いお母さん、ベテランのお母さん、頑張ってください
- 9) 大きく生まれた子ほど丁寧に歯みがきを

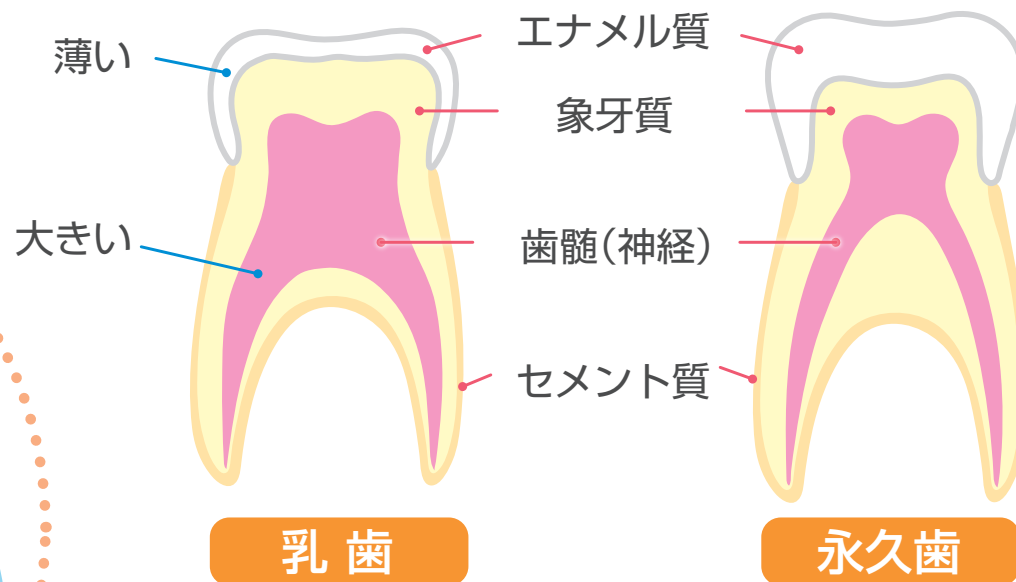
- 2) 仕上げみがき、時々ではダメ。毎日しましょう
- 4) 乳歯が生えたら歯ブラシを
- 6) 男の子も女の子と同様に丁寧に歯みがきを
- 8) フッ素を上手に使いましょう



むし歯の発生要因



Keyes の提唱したむし歯の病因因子 (一部改変)



永久歯に比べ乳歯は、歯に栄養や血液を供給する役割を果たしている「歯髄 (神経)」が大きく、「エナメル質」が薄いという特徴がある。

そのため、いったんむし歯になると、

- むし歯の進行が早い
- 歯と歯の間隙の見えにくいところで大きくなる
- 広範囲に広がる

がおこり、短時間で歯髄まで達してしまう。



咀嚼機能の低下

永久歯の形成異常

永久歯むし歯の原因

歯列不正や咬合異常の原因

口腔軟組織疾患の誘発

発音障害や口腔習癖の誘発

痛み

心理的影響

全身疾患（心内膜炎、腎炎、関節リウマチ、アレルギー性疾患等）の誘発

偏食・食欲不振による摂食・栄養障害



乳歯のむし歯を放っておくと



乳歯のむし歯が多い

よく噛めない

あごが育たない・唾液が出にくい

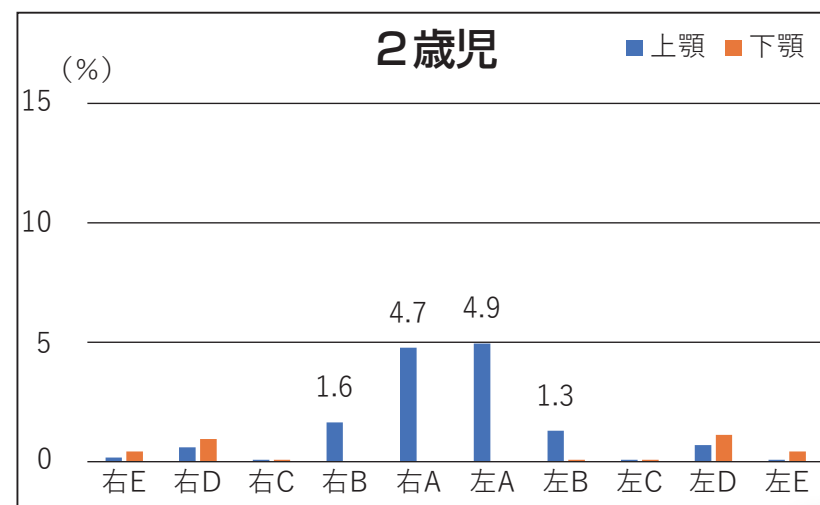
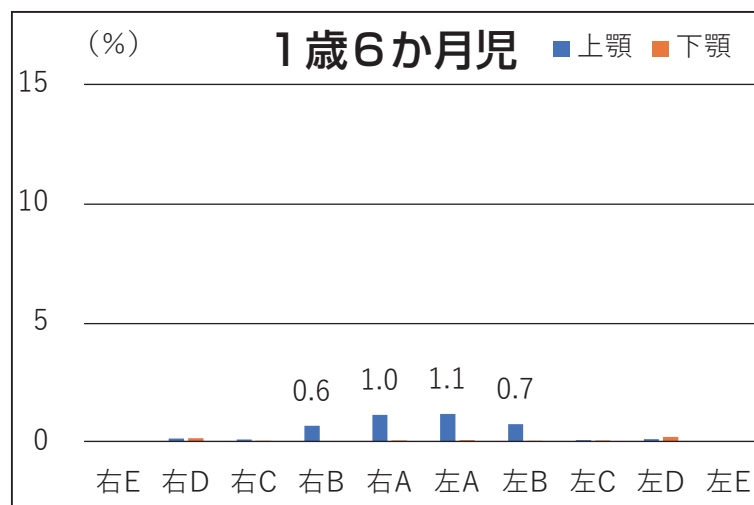
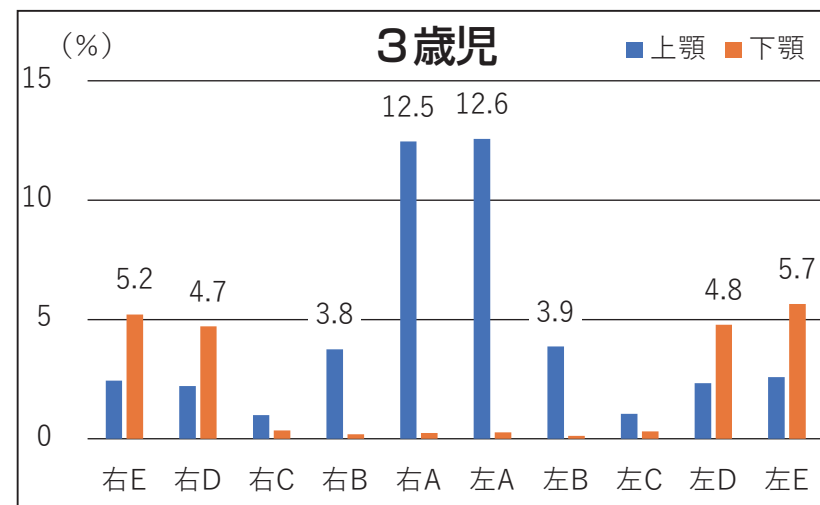
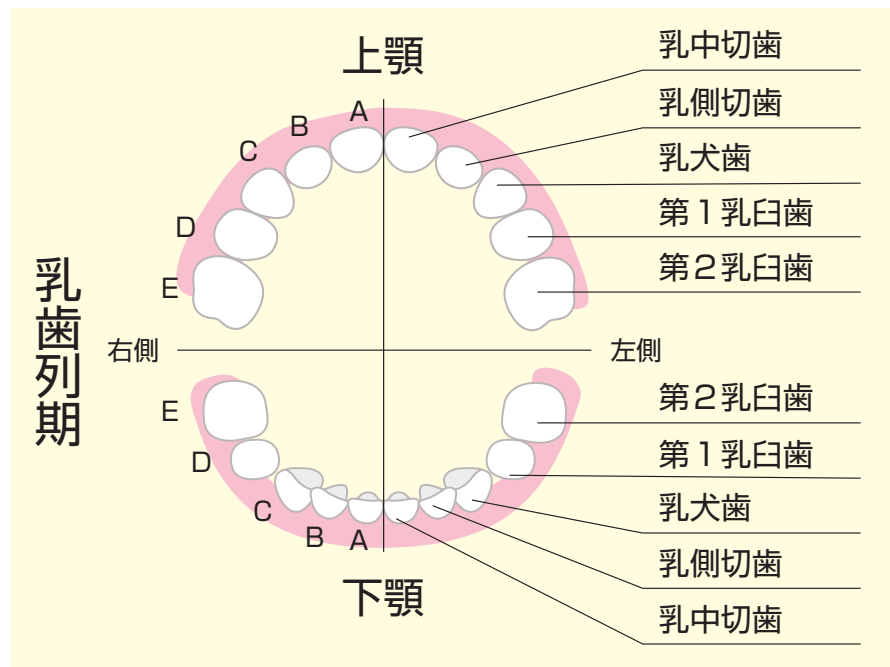
永久歯の歯並びが悪くなる

よくみがけない

むし歯が増える！



年齢による歯のむし歯保有率（1歳6か月児～3歳児）



令和2年度乳幼児健康診査報告会資料（沖縄県小児保健協会）より改編

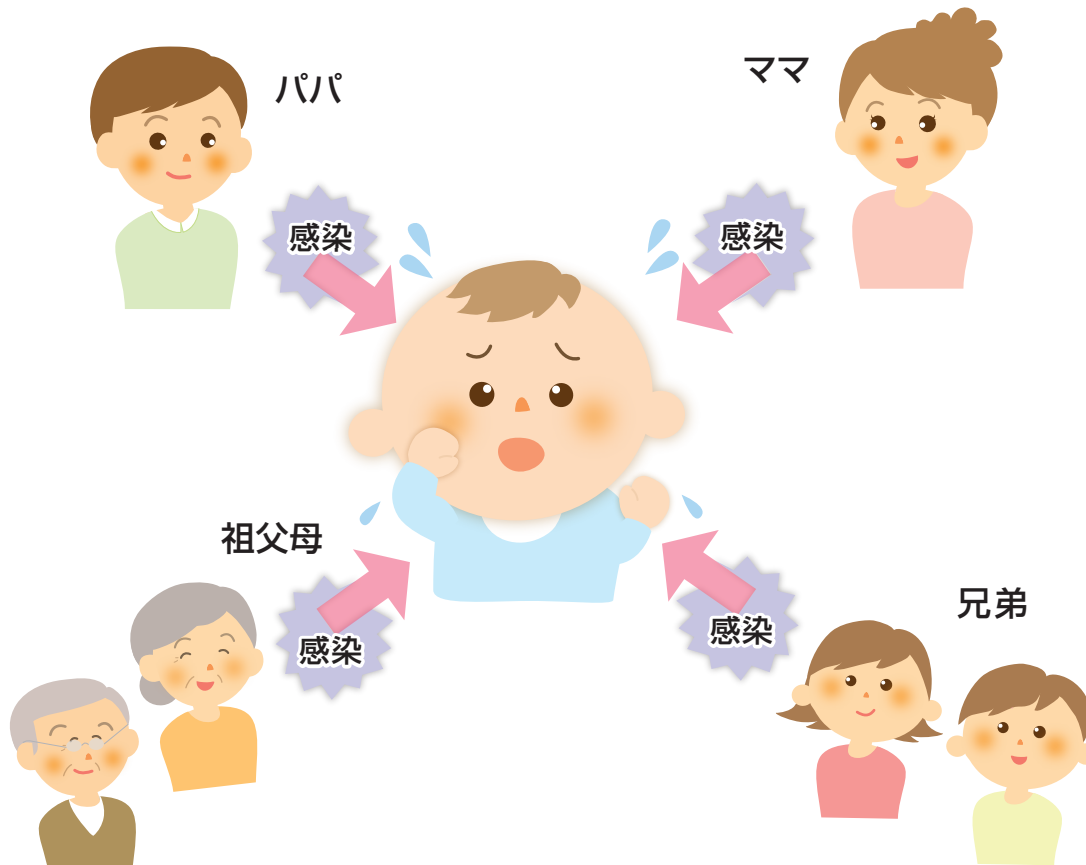


～むし歯菌の感染に気をつけましょう～

まずは、家族のかかりつけ歯科医へ

親子で「かかりつけ歯科医」を決めてお口の状態やケアについてアドバイスを受けましょう。

- 子どものむし歯は、家族等身近な人物、特に子どもの養育に中心的役割を果たす養育者から唾液を介してむし歯菌が子どもの口腔内に伝播し、口腔内に定着することから始まります。



- 子どもの養育にかかわる家族の未治療のむし歯をしっかりと処置し、口腔内を常に清潔にしておくこと。
- 子どもへの食物の噛み与え、歯ブラシやスプーンなどの食具を共有しないようにしましょう。
- 感染を恐れて、ほおずりなどのスキンシップをやめる必要はありません。



歯がまだ生えていないお子さんのお口のケア

- 萌出時期や順序は個人差が大きいです。
- 歯が生えた時に、仕上げみがきがスムーズにできるよう今から準備しておくといいでしょう。

ママのゆびではぐきを
そとなでてみる



口のまわりをさわられるの
になれさせる



口のまわりをガーゼなどで
優しくふいてみる



- 手のひらでほっぺたを触ったり、人差し指のはらで唇や歯肉を触ったりすることで口にさわられることに慣れさせましょう。
- 日頃からお子さんの口の中を見る習慣もつけるといいでしょう。



6 か月頃



下の前歯
(乳中切歯) が生える

10 か月頃



上の前歯
(乳中切歯) が生える

1 歳頃



両隣の前歯
(乳側切歯) が上下とも生える

そろそろ
歯医者さん
デビュー

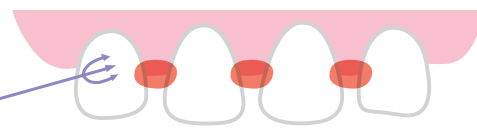
※萌出時期や順序は個人差が大きいです。1歳6か月児健診の頃までに萌出すれば問題ありません。

【むし歯の好発部位】

前歯の根元



前歯と前歯の間



▲ 歯の根元の白濁部分は初期むし歯



▲ 前歯の裏側のむし歯



▲ 進行したむし歯





※ 2歳6か月頃撮影

ずっと続けていると
こんなひどいむし歯に
なることも！！！！

- 歯の根元がとける特徴的なむし歯。
- 歯の裏面の根元も同じような状況になっていきます。
- 眠りながらの授乳や哺乳ビンの使用が原因になります。

- 母乳で育てることは初期免疫の獲得、母子間の愛着形成に重要であり、他の栄養方法と比べても乳児にとって一番よいものです。
- 離乳が始まり、母乳以外の食物を摂取することにより、むし歯菌による歯垢が形成され、エナメル質が脱灰されていくことになります。
- 近年、母乳に含まれる乳糖を分解して酸を産生する細菌の存在が明らかになり、母乳もむし歯のリスクになることが報告されています。

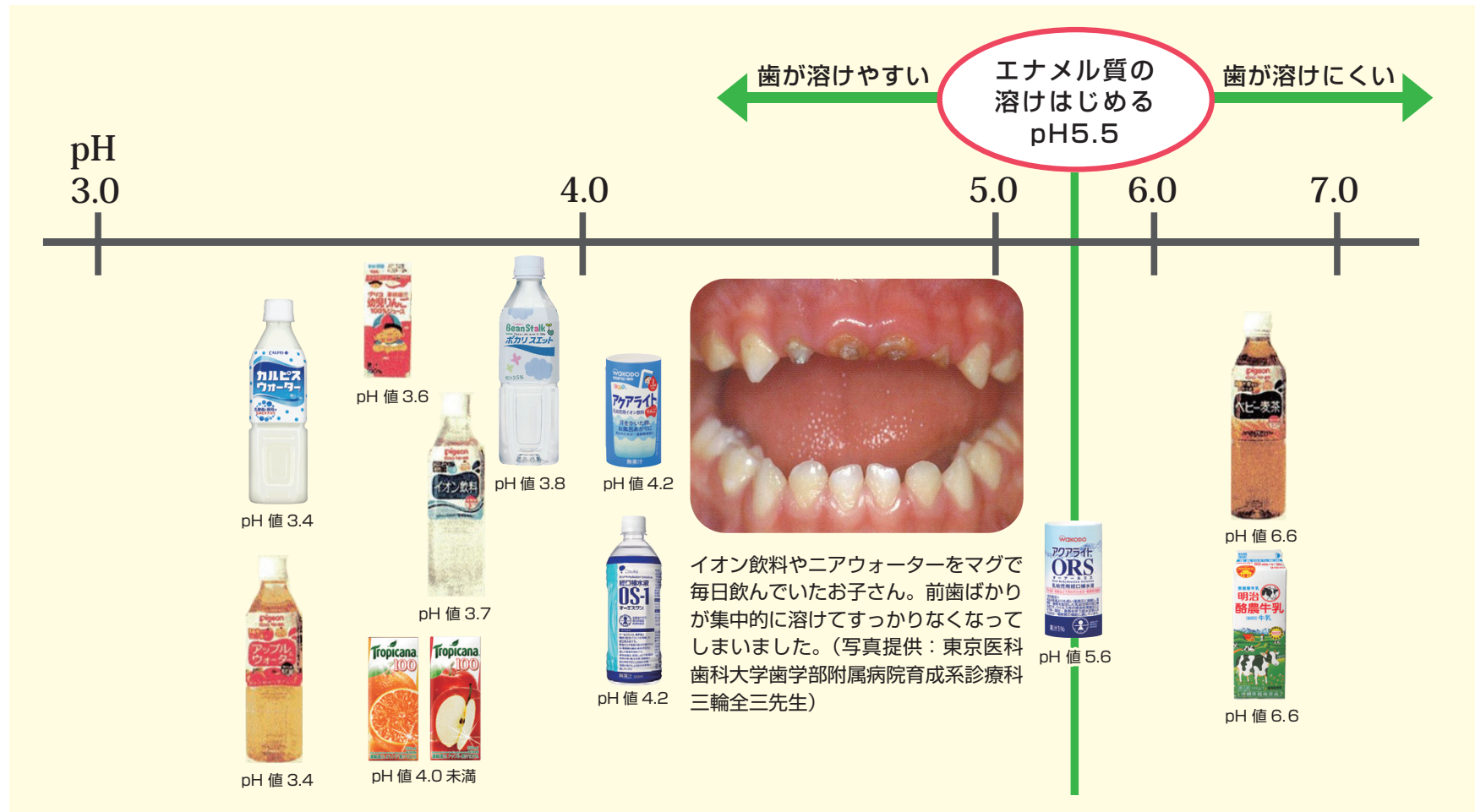


- 離乳食が始まったらお口のケア、歯みがきを毎日行うことで、母乳栄養をより安心して続けることができます。
- 1歳過ぎ頃までには卒乳することが望ましいです。



ミルクも
コップで飲めるよ！
練習しよう！





引用改変：田上順次、北迫勇一. 歯が溶ける!? 酸蝕歯って知っていますか?. 東京：クインテッセンス出版、2009

- 哺乳ビンやストロー付きマグに甘い飲み物や、イオン飲料を入れて飲ませると、上の歯にむし歯ができてやすくなります。
- コップに切り替えながら、1歳過ぎ頃までには哺乳ビンの使用を卒業しましょう。



お誕生日前後の歯やお口のケア①

1 乳歯が生えてきたら、歯みがきを始めましょう

歯が生えた直後は、ガーゼやナップ、綿棒で歯を拭うようにします。
歯が 1/2 程生えてきたら歯ブラシにかえましょう。

2 本人にも歯ブラシを持たせましょう

お口の中の感覚はとても敏感です。本人が歯ブラシを持ち口に入れることで、歯ブラシの感覚に慣れていきます。

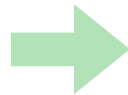
子ども自身が体を支え安定した姿勢がとれない時期に歯ブラシを持たせると、歯ブラシで口の中を傷つけることがあります。歯ブラシを持たせる時は安全な姿勢で行い、目を離さないようにしましょう。(File35 参照)

3 毎日大人が歯みがきをしてあげましょう

寝る前が重要ですが、始めは機嫌のよい時間帯で取り組みましょう。嫌がって泣きますが、終わった後はケロッとしていますので、手早く歯みがきができるよう毎日続けることが大切です。

4 仕上げみがき用歯ブラシの選び方

- ・毛足が短く、毛が密集している
- ・毛先が滑らかに処理してある
- ・毛のかたさはやわらかめの物
- ・**本人用歯ブラシと必ず分けましょう**



仕上げみがき用歯ブラシ



本人用歯ブラシ



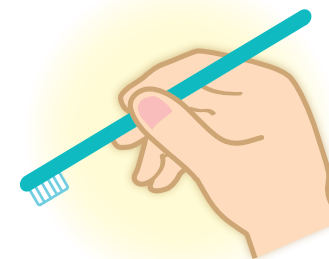
クリアクリーン キッズ ハブラシ 0～3才向け 花王
※特定のメーカーや商品の推奨等を目的としたものではありません。



お誕生日前後の歯やお口のケア②

5 歯ブラシの持ち方

鉛筆を持つように軽く握り、少し短めに持ちます。



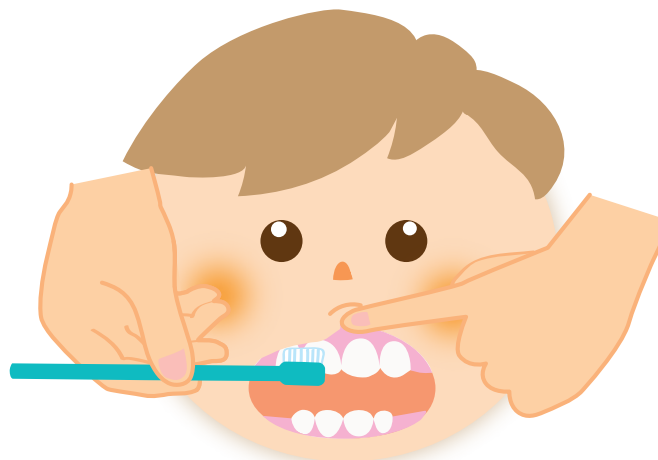
6 歯ブラシの動かし方

歯ブラシを歯の表面に直角にあてる。
歯と歯ぐきの境目は小さくふるわせるようにしてみがく。
この時期、みがく回数は、1本あたり10回程度です。



7 歯みがきの時の注意点

上顎の上唇小帯にあたらないように指でガードする。
左右の前歯、1本ずつ歯ブラシをあてる。



仕上げみがきの姿勢

- 歯みがきを嫌がり、十分な清掃が困難なことが多い頃ですが、むし歯予防の一つとして習慣づける大切な時期です。
- ほめながら毎日みがきましょう。

まずは

抱っこみがき



寝かせみがき



※お子さん自身に歯ブラシを持たせる時には、口の中を傷つける事故を防ぐため、目を離さないでください。



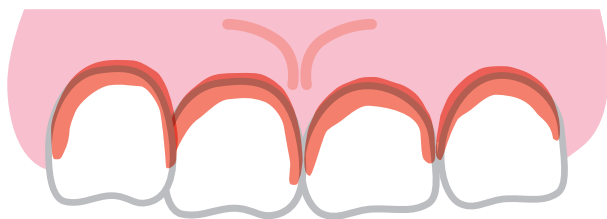
1歳6か月児歯科健診の頃

第1乳臼歯が生えてくる（14～15本になる）時期です。

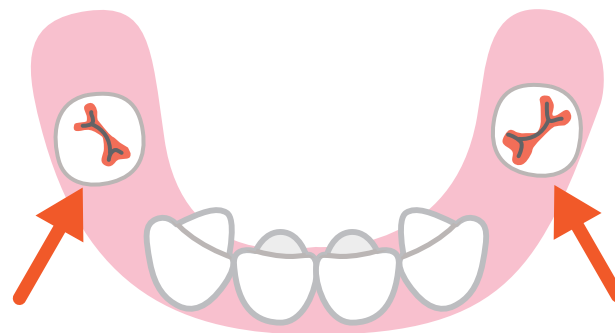
- この時期はむし歯のない子がほとんどですが、3歳頃にかけて、むし歯がある子どもが急に増えます。
- 上の前歯、下の奥歯がむし歯になりやすいです。



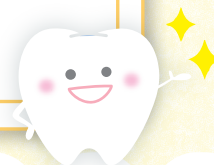
【むし歯の好発部位】



上の前歯の歯と歯の間や
歯と歯ぐきのさかい目



下の奥歯のかみ合わせ



1歳6か月児の仕上げみがき

毎日の仕上げみがき習慣をつけましょう!

(早くなれるためには、毎日することが大切です)

1 仕上げみがき用歯ブラシ

- ・本人用歯ブラシと仕上げみがき用歯ブラシを分けましょう。

仕上げみがき用歯ブラシ



本人用歯ブラシ

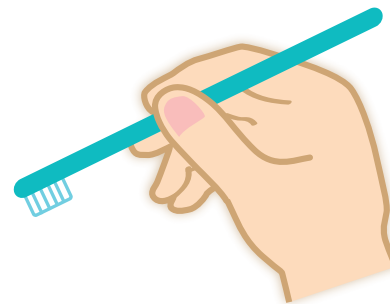
3 歯ブラシの動かし方

直角にあてる



歯ブラシを歯の表面に直角にあてます。歯と歯ぐきの境目は小刻みに動かしてみがきます。

2 歯ブラシの持ち方



鉛筆を持つように軽く握り少し短めに持ちます。

4 上唇小帯をひっかけないように!



前歯と奥歯を上手にみがくには…



上唇をしっかり持ち上げましょう

◎子どもを歯みがき好きにさせるコツ

- 子ども専用の歯ブラシを持たせる
(ただし、歯ブラシを持ったまま走り回ったりするのは口の中を傷つける事故につながり大変危険です)
- 周りの人が楽しく歯みがきをする
- 「歯みがきごっこ」で遊ばせる
- 出来ていることをほめる

ほっぺたを広げましょう



寝かせみがき

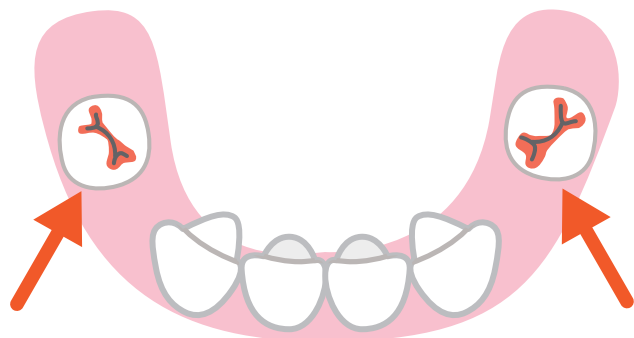


仕上げみがきのチェックポイント

歯垢の染め出しをして歯みがきの状態をチェックすると…



上の前歯の歯と歯の間や
歯と歯ぐきのさかい目



下の奥歯のかみ合わせ



上の前歯の歯と歯の間に隙間がない場合は、
子ども用デンタルフロスを使います。

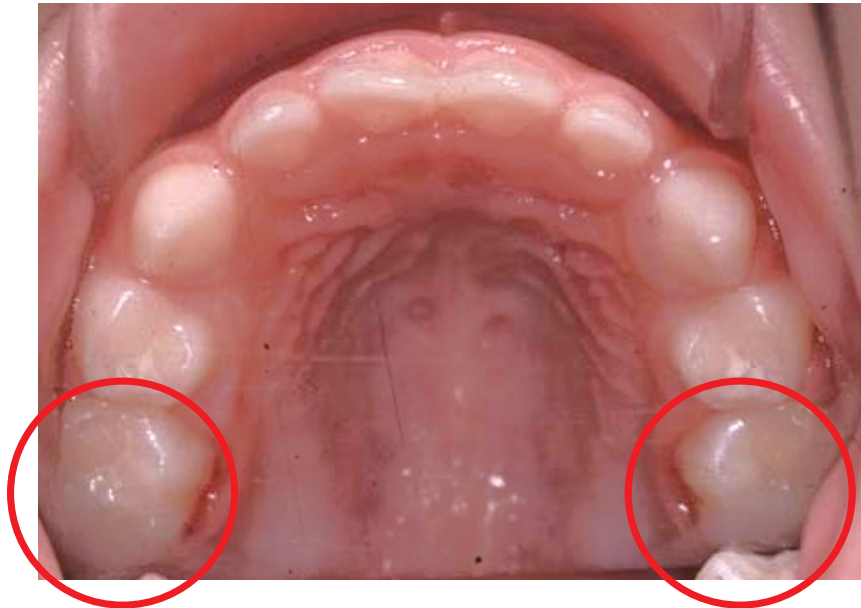
フロスの使い方

歯に沿ってフロスを入れ、片面ずつ根元から歯垢を
かき出すように動かすのがポイントです。

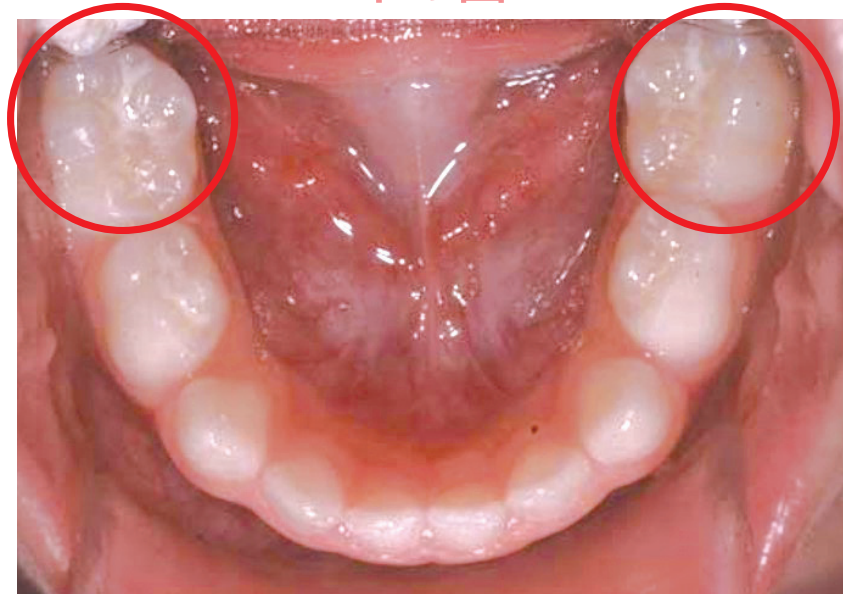


2歳児歯科健診の頃には、第2乳臼歯が萌出し始めます。

上の歯



下の歯



2歳から3歳にかけて、むし歯が増えます！

【むし歯の好発部位】

- 上の前歯と生えて間もない奥歯の噛み合わせがむし歯になりやすい部位です。



仕上げみがきの姿勢

前歯と奥歯を上手にみがくには…



上唇をしっかり持ち上げましょう

◎子どもを歯みがき好きにさせるコツ

- 子ども専用の歯ブラシを持たせる
(ただし、歯ブラシを持ったまま走り回ったりするのは口の中を傷つける事故につながり大変危険です)
- 周りの人が楽しく歯みがきをする
- 「歯みがきごっこ」で遊ばせる
- 出来ていることをほめる

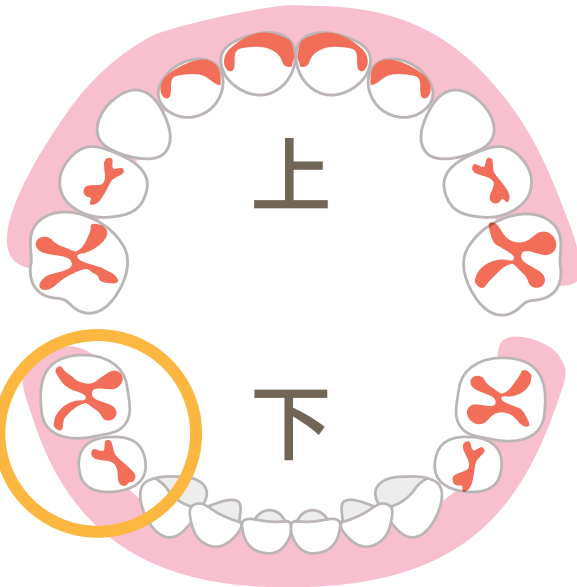


ほっぺたを広げましょう

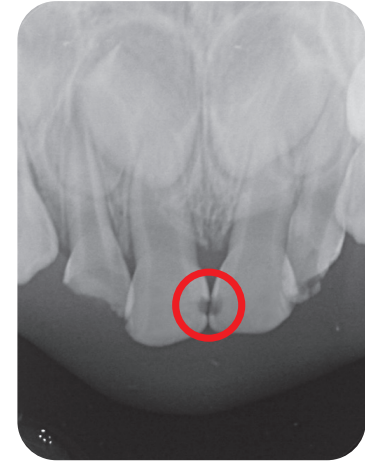
寝かせみがき



上の前歯の歯と歯の間や
歯と歯ぐきのさかい目



奥歯のかみ合わせ
(特に生えてる途中の歯)



上の前歯の歯と歯の間に隙間がない場合と奥歯の歯と
歯の間は子ども用デンタルフロスを使います。

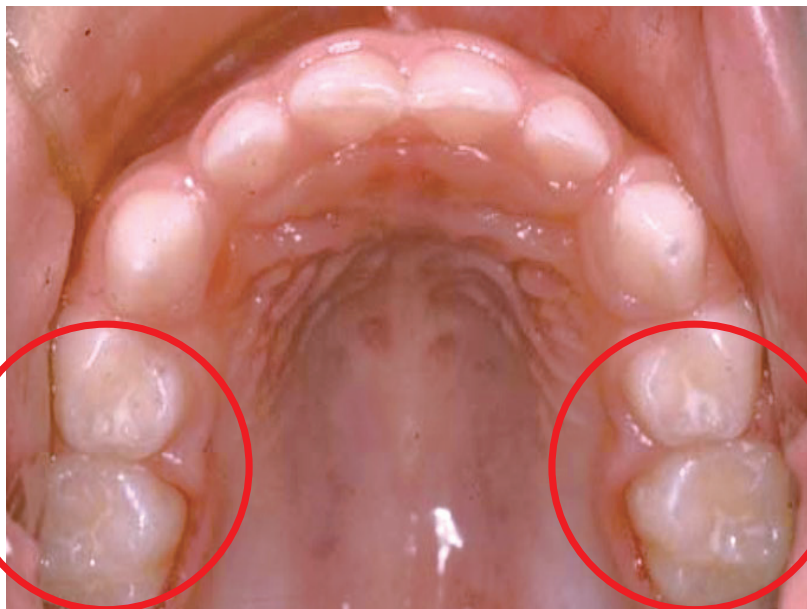


フロスの使い方

歯に沿ってフロスを入れ、片面ずつ根元から歯垢をかき出
すように動かすのがポイントです。



予防填塞 (シーラント)



上の奥歯

むし歯のできやすい奥歯の噛み合わせの溝をフッ素入りのプラスチックで(歯を削らずに)封鎖して、むし歯の発生を防ぐ方法です

下の奥歯の
シーラント処置

20本の乳歯が生えそろう、かみ合わせが完成する時期です。



これだけ隙間があると永久歯がきれいに並ぶでしょう！

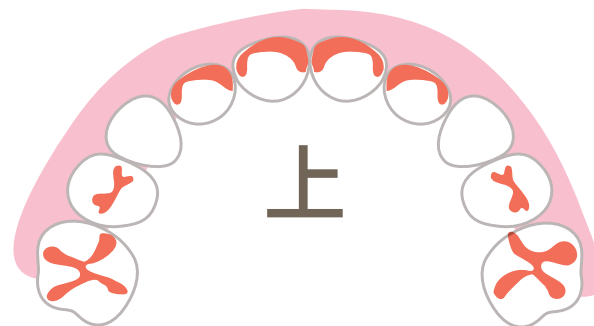


← 奥歯の歯と歯の間は
フロスを通しましょう。

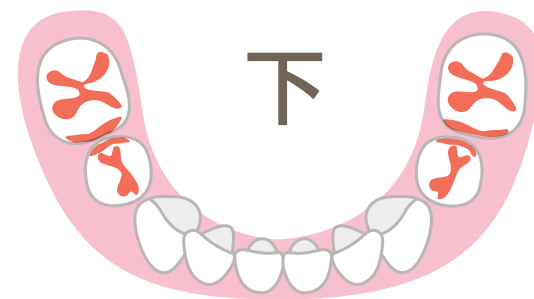
フロスの使い方

歯に沿ってフロスを入れ、片面ずつ根元から歯垢をかき出すように動かすのがポイントです。

【むし歯の好発部位】

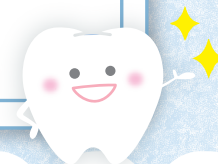


上

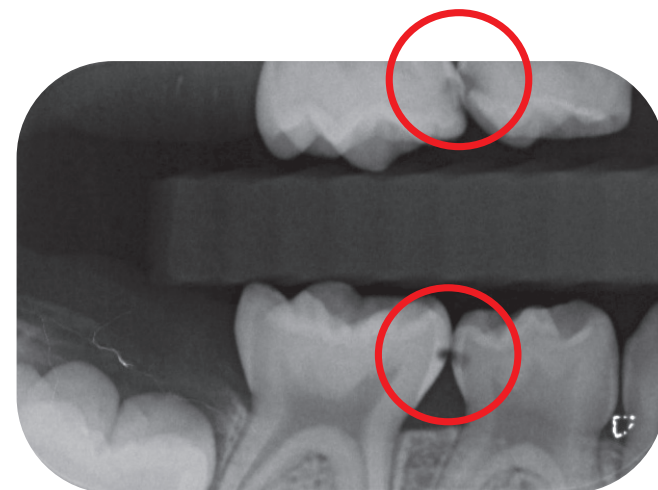


下

- 乳臼歯部のかみ合わせ、歯と歯の間のむし歯が増えてくる時期です。



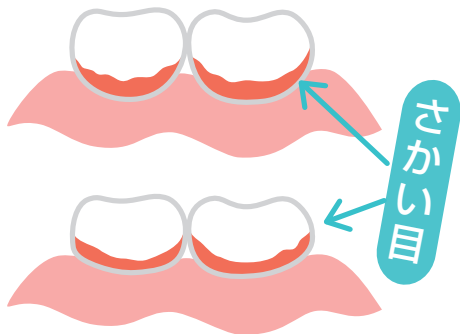
寝かせみがき



歯垢が残りやすい部位（むし歯の好発部位）

歯と歯ぐきのさかい目

表

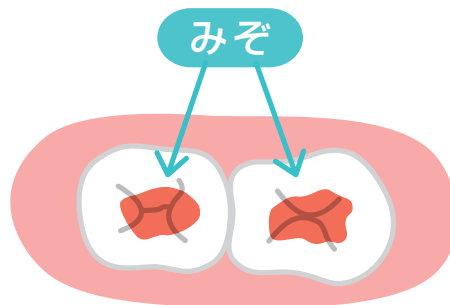


裏

さかい目

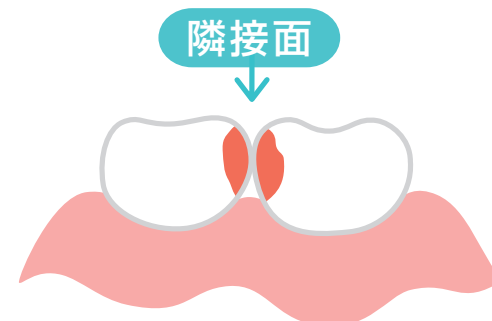
かみ合わせのみぞ

みぞ

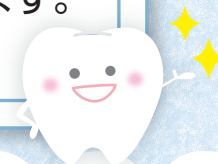


歯と歯の間

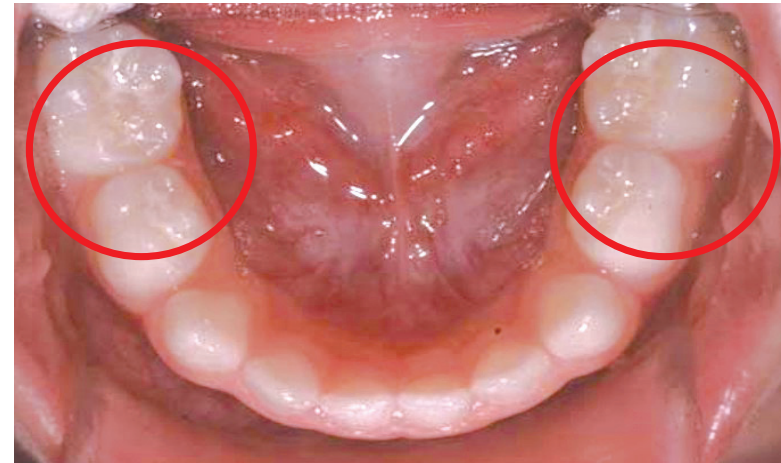
隣接面



- 歯ブラシの持ち方、動かし方については、File15、16を参考にしてください。
- 自分みがきができて、歯垢を十分除去することは難しいので、養育者による仕上げみがきをします。
- **仕上げみがきは小学校高学年頃までは必要です。**



歯と歯の間で隙間がない部位に使って歯垢をとります。



フロスの使い方

歯に沿ってフロスを入れ、片面ずつ根元から歯垢をかき出すように動かすのがポイントです。





上の奥歯

むし歯のできやすい奥歯の噛み合わせの溝をフッ素入りのプラスチックで(歯を削らずに)封鎖して、むし歯の発生を防ぐ方法です

下の奥歯の
シーラント処置

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】

- お子様の手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

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。

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、ジェル状を使用し、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、ジェル状もしくはペースト状をグリーンピース大（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。

スプレー状



泡状



ジェル状



ペースト状



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
※特定のメーカーや商品の推奨等を目的としたものではありません。



歯みがき剤の使用のめやす

歯の萌出 ~ 2歳		3歳頃~	
ジェル	フォーム	ジェル・ペースト	フォーム
3mm程度 子どもの 切った爪程度	歯ブラシの 大きさの 1/2程度	5mm程度 グリーン ピース大	歯ブラシの 大きさの 2/3程度

ジェル状・スプレー・フォーム



レノビーゴ
ゾンネボード製薬



© 2021 Peanuts Worldwide LLC

モンダミン Kid's
フッ素仕上げ
ジェルセット ぶどう味
アース製薬



親子で乳歯ケア
ジェル状歯みがき
剤 ピジョン



ハキラ
はみがきジェル
日本ゼトック



チェック・アップ
泡状
歯みがき剤
ライオン歯科材



親子で乳歯ケア
ジェル状歯みがき
剤 ぶちキッズ
ピジョン



teteo
歯みがきサポート
新習慣ジェル
コンビ



チェック・アップ
ジェル
歯みがき剤
ライオン歯科材

ジェル状

ダブルブラッシング

- ①歯みがき剤をつける、もしくはつけずに歯みがきし、十分にゆすぐ。
- ②歯ブラシにフッ素配合歯みがき剤（ジェル状、ペースト状）をつけて歯にのばすように広げる。
- ③ジェル状はつばを吐き出す。ペースト状は少なめの水（10～15ml）でゆすぐ。

ペースト状



Do クリア
薬用こども
ハミガキ
剤 サンスター



バトラー
デンタルケア
ペースト 同
様のペースト
状歯みがき
剤 サンスター



キシリデント
XYLIDENT
同様のペース
ト状歯みが
き剤 ライ
オン



こども
ハミガキ
剤 同様の
ペースト状
歯みがき
剤 ライ
オン



クリニカ
同様のペース
ト状歯みが
き剤 ライ
オン



Kid's
クリアクリー
ン 同様の
ペースト状
歯みがき
剤 花王



チェック・ア
ップ
コドモ
同様のペース
ト状歯みが
き剤 ライ
オン歯科
材

高濃度フッ素配合歯みがき剤は6歳未満には使用しないでください。

(1,000ppm を超え 1,500ppm 以下)

画像提供元：アース製薬、花王、コンビ、サンスター、ゾンネボード製薬、日本ゼトック、ピジョン、ライオン、ライオン歯科材（五十音順）

※使用方法の詳細については、商品の説明書をお読みにになり、ご利用ください。

※特定のメーカーや商品の推奨等を目的としたものではありません。



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。



250 450
オラブリス 洗口用顆粒11%



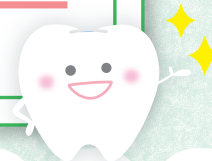
オラブリス（左図）、ミラノール（右図）

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	
フッ化物入り歯みがき剤							

注）上記各種フッ化物応用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%
フッ化物入り歯みがき剤	1,000	毎日	20～30%



飲み物のpH

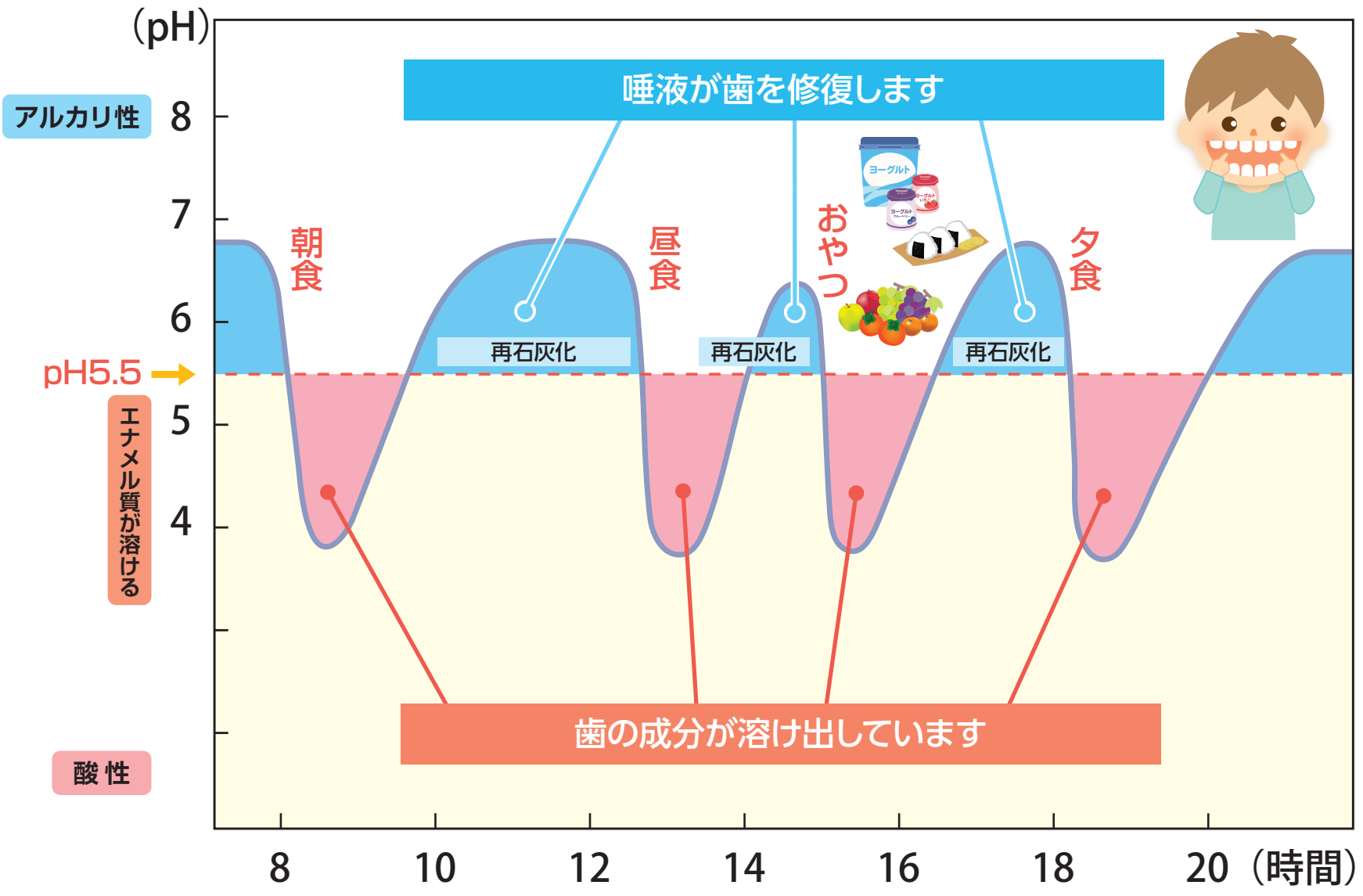
子ども向けの市販飲料は？



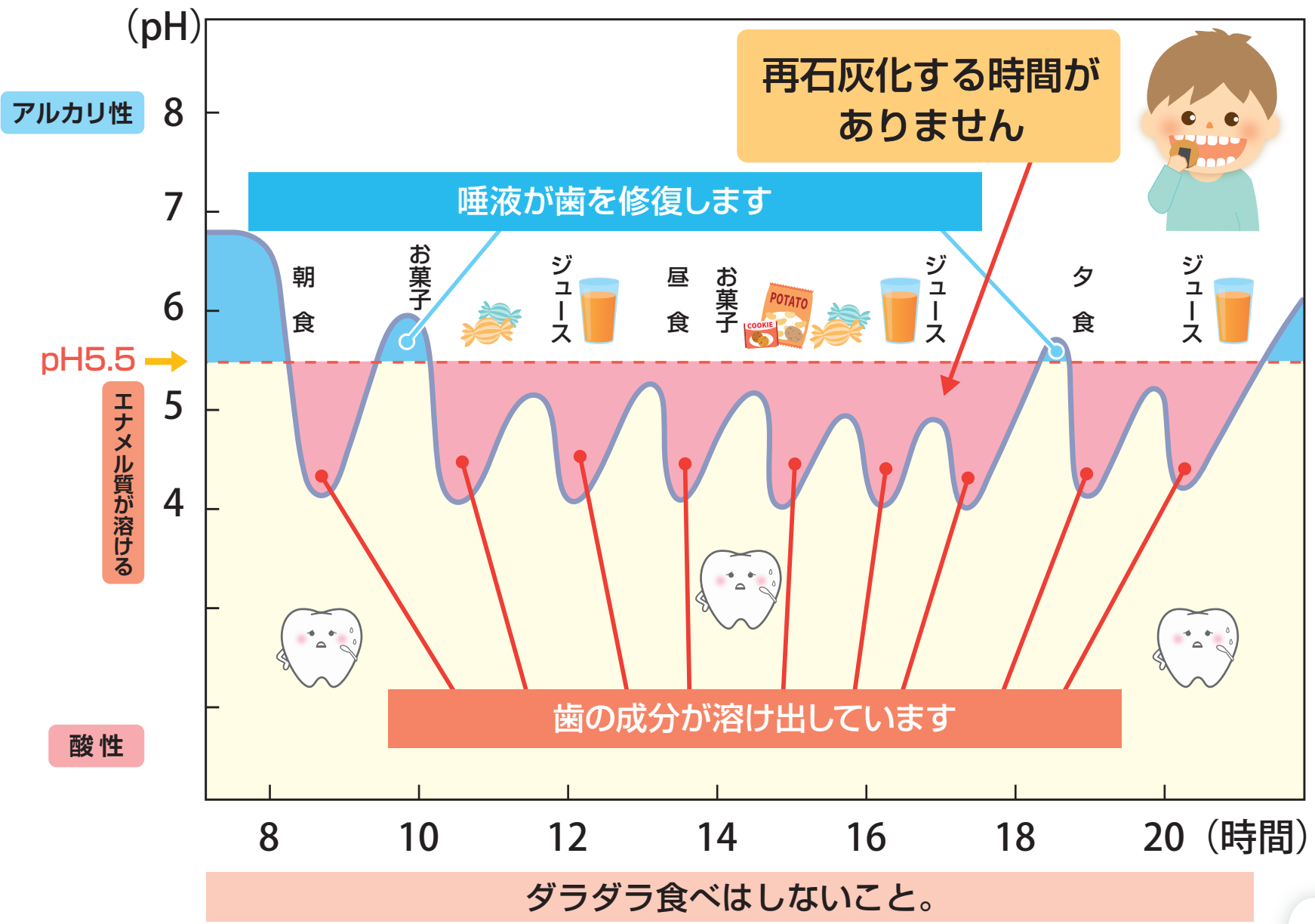
引用改変：田上順次、北迫勇一。歯が溶ける!? 酸蝕歯って知っていますか?。東京：クインテッセンス出版、2009



むし歯になりにくい食リズム



むし歯になりやすい食リズム

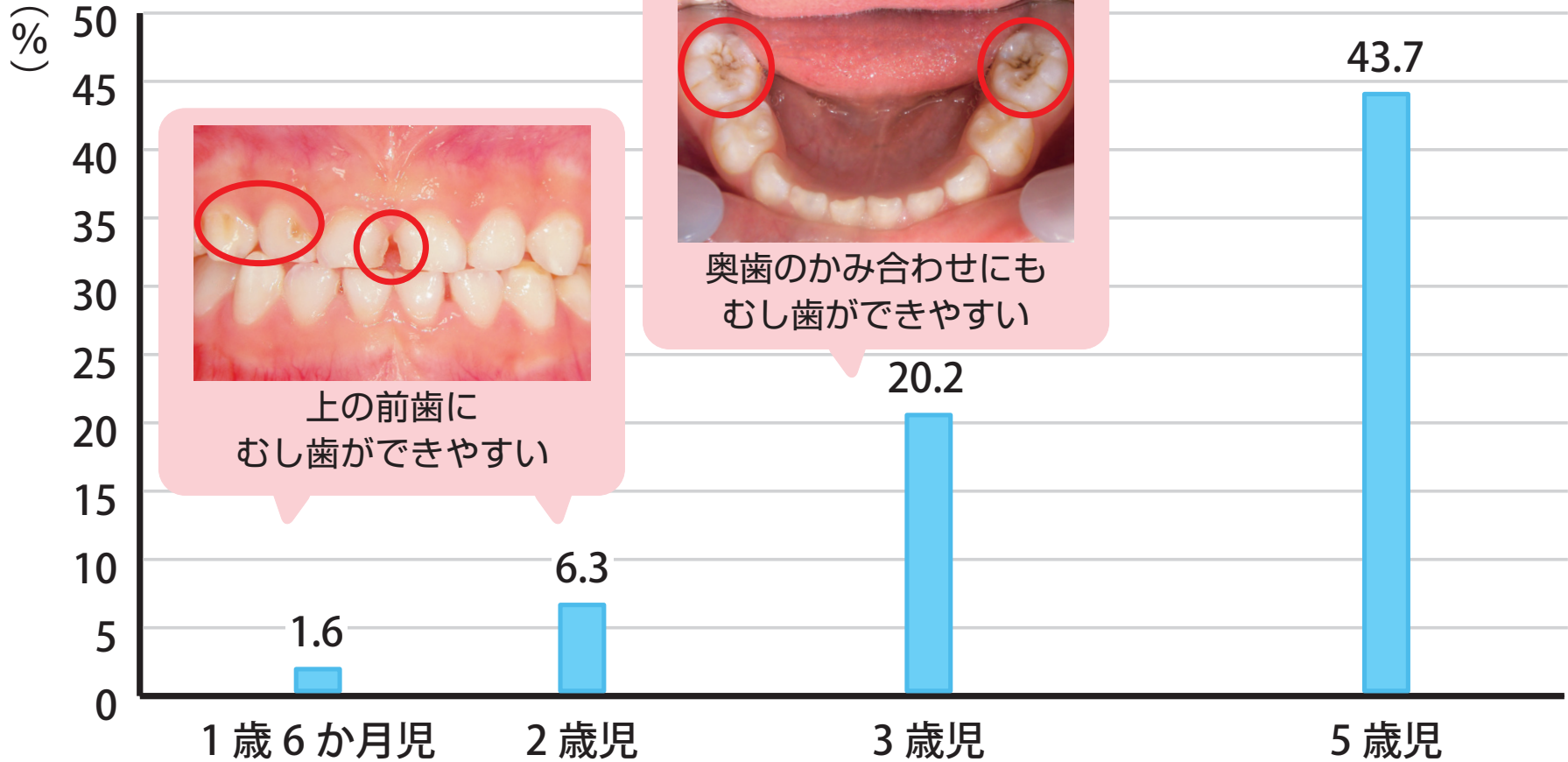


むし歯のある児の割合

令和元年度のむし歯の状況



奥歯の歯と歯の間にも
むし歯もできやすい



上の前歯に
むし歯がしやすい



奥歯のかみ合わせにも
むし歯がしやすい

出典：1歳6か月児、3歳児：「沖縄県の母子保健」（沖縄県保健医療部地域保健課）
2歳児：「乳幼児健康診査報告書」（沖縄県小児保健協会）
5歳児：「学校保健統計調査報告」（文部科学省ホームページ）



歯が生えたら
かかりつけ歯科医を
もちましょう！

- 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
- 歯みがきの仕方も教えてもらいましょう



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、親の口に入れたりするのが好きになります。乳歯が生え始めるこの時期です。この頃から、親が歯ブラシを使うのを見せると子どもも真似して歯ブラシを口に入れることを覚えていきます。また、人形やぬいぐるみで遊ぶときに歯ブラシを使って歯みがきごっこ等を行うと歯みがきが楽しくなります。楽しくて気持ちのよい体験が気持ちのよい習慣につながっていきます。

ただし

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。



就学前のお子さんは、歯みがきをする時以外は、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。

自分で歯ブラシを持ちはじめると、1歳頃から就学前のお子さんの本人みがきの時は目を離さないようにしましょう。

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ょう。

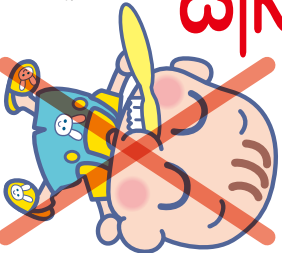
本人みがきの後に仕上げみがきをしましょう。

歯ブラシによる子どもの事故

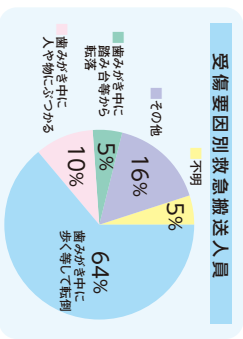
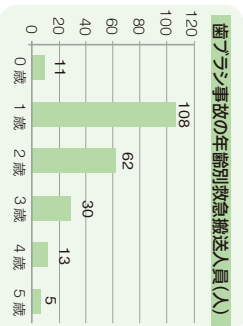
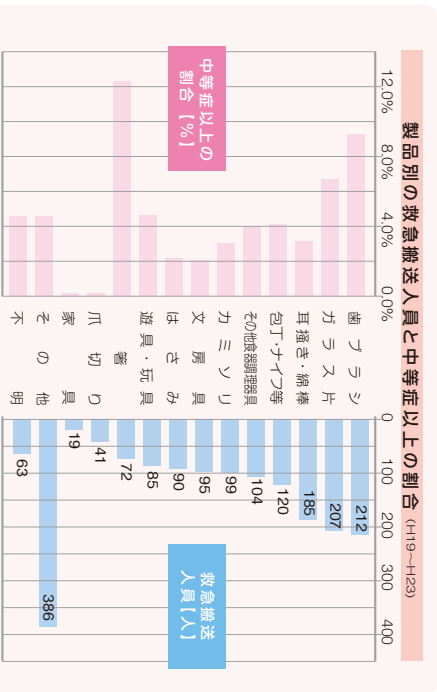
東京消防庁の平成19～23年の調査では、救急搬送人員は年齢別では1歳児が最も多く、その中でも歯ブラシによる事故が一番多く認められます。

1、2歳児の救急搬送人員は歯ブラシ事故の約半分

受傷の要因
歯みがき中 2/3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り、歩きまわってい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。歯ブラシに鋭利な部分がないため、危険性を認識していない保護者が多いのですが、くわえたまま全身の体重が加われば簡単に喉等に刺さりえます。



ひどい場合には脳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、正しく使いましょう。

