

令和 7 年



# 6 月 健やか子育てだより

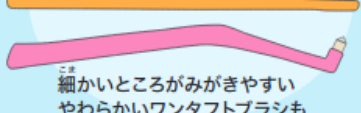
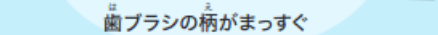
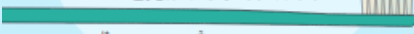
今月のテーマ

大田区保育サービス課  
保 育 園 看 護 師

## むし歯予防

6 月 4 日から 10 日は「歯と口の健康週間」です。歯と口の健康に関する正しい知識と歯みがきの習慣を身につけ、むし歯を予防しましょう。

### ＜歯ブラシの選び方・歯みがき粉の量＞

| 歯ブラシの形                                                                                                                                                            | 毛の硬さ | 歯みがき粉の量                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1 生えだての歯</b><br>毛がやわらかく、ヘッドが小さいもの<br><br>細かいところがみがきやすい<br>やわらかいワンタフトブラシも      | 柔らかめ | 米粒大<br>           |
| <b>2 乳歯が16本まで</b><br>毛の硬さはやわらかめ<br>毛先がまっすぐにカット<br><br>歯ブラシの柄がまっすぐ              | 柔らかめ | 5mm 程度<br>      |
| <b>3 乳歯が20本全て<br/>しっかり生えてきたら</b><br>毛の硬さはふつう<br>毛先がまっすぐにカット<br><br>歯ブラシの柄がまっすぐ | ふつう  | 1.5～2 cm 程度<br> |

### ＜仕上げみがきのポイント＞

#### ① 持ち方

歯ブラシはペンを持つように持ち、歯茎に強く当たらないようにみがきましょう

#### ② 姿勢

お子さんを上向きに寝かせ、大人の膝に頭をのせてのぞき込むようにしてみがきましょう

上の奥歯は寝た姿勢になると見やすくみがきやすいです。

#### 寝かせみがき



#### ③ むし歯になりやすい箇所

上前歯

奥歯の溝、歯と歯の間

#### ④ 楽しい雰囲気で行いましょう

自分でみがけるようになっても

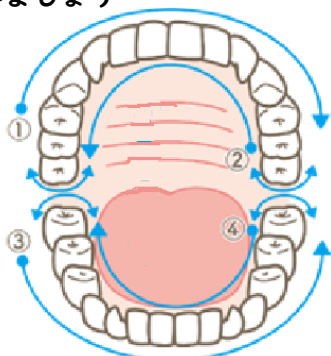
10 歳ぐらまでは、仕上げみがきを  
しましょう

### ＜3～5 歳は、歯をみがく練習をしてみましょう＞

自分でみがき残しがなくみがけるように、親子で一緒にやってみましょう

#### ＜順番＞

- ① 上の外側
- ② 上の内側
- ③ 下の外側
- ④ 下の内側



みがきにくい利き手側から一筆書きでみがくイメージで行いましょう

口や歯の病気の予防早期発見のため、  
歯科医院への定期健診と相談をしましょう

参考：東京都歯科医師会

「よくわかる！子供の歯みがき」・「フッ素の上手な使い方」