



令和8年

大田区保育サービス課
保育園看護師

6月 健やか子育てだより

今月のテーマ

むし歯予防

6月4日は「虫歯予防デー」です。歯は「食べ物を細かく砕く」「ものを噛み脳に刺激を与える」「発音を助ける」などの役割があります。乳歯の健康を保つことは、あごや永久歯の発育、運動能力の発達に良い影響を与えます。今回は、むし歯予防のポイントについてお知らせします。

<おやつの時間と、おやつ選び>

- ・こどもが欲しがるときに与えるのではなく、おやつの時間を決めましょう
- ・糖分が少なく、歯にくっつきにくいおやつがおすすめです

<おやつの例>



せんべい



クラッカー



フルーツ



ふかし芋



チーズ

<歯みがきの習慣を身につける>

- ・前歯が生えてきたら、ガーゼや綿棒を使って歯を拭きましょう
- ・1歳頃を目安に歯ブラシを持たせ、感触に「慣れる」ことから始めましょう
- ・2歳以上は、こどもが自ら磨く練習を行い、大人が仕上げみがきをしましょう

<初めての歯ブラシの選び方>



・ブラシの部分は
小さく、柔らかいもの

・喉の奥に入らないような
安全ストッパーがついて
いるもの

<仕上げみがき>

- ・大人の膝の上にこどもの頭を乗せ、寝かせて磨きます
- ・大人が扱いやすい仕上げみがき用歯ブラシを使用します
- ・歯ブラシは、ペン持ちにして歯茎に強く当たらないように注意します
- ・嫌がる際には、歌を歌うなど歯みがきが楽しい時間だと思えるような工夫も大切です

※小学校高学年までは、永久歯に生え変わる時期です。歯並びがデコボコで、汚れが残りやすいため大人が仕上げみがきをしましょう



<定期的に歯科検診を受ける>

◎定期検診に行くことで、以下のようなメリットがあります

- ・むし歯の早期発見・早期治療ができる
- ・歯並びやかみ合わせのチェックができる
- ・ブラッシング指導を受けられる
- ・フッ素塗布で虫歯になりにくい歯にすることができる
- ・場所に慣れ、歯医者への恐怖心を減らすことができる

参考：日本学校保健会「生きる力」を育む学校での歯・口の健康づくり 改訂版、
日本歯科医師会 歯と口のことなら何でもわかるテーマパーク8020 より、
日本歯科衛生士会 母子保健事業にそのまま活用できる歯科保健指導カード より