

# 乳幼児の歯みがきステップ フッ化物利用チャート

ひとりで歯みがきができるようになるためには  
発達段階に応じたサポートが必要です。  
駆け足で登らずに、一段ずつ確実に進みましょう。  
また、フッ化物を上手に利用することも必要です。

年齢は、およその目安です。

個人差がありますので、  
歯科医師・歯科衛生士に相談を！

## 内容

- 1 歯みがきステップ ～0歳から6歳まで～
- 2 歯みがきステップ年齢別解説
- 3 フッ化物利用チャート



子育て支援に携わる施設関係者の皆様へ

## 発行によせて 乳幼児の歯みがきステップ フッ化物利用チャート

子どもたちが楽しく、おいしく食べるためには、歯と口腔の健康は不可欠です。

最近では、乳幼児のむし歯予防には、保護者も関心が高く、大変熱心です。

そのような中で、「歯みがきをしていたのに、むし歯ができてしまった。」「歯みがきを上手にさせてくれない。」「うがいがうまくできない。」などの不安を感じる保護者も多くみられます。

むし歯を予防するには、歯みがきだけにとどまらず、甘いものをとりすぎないことや食事時間を決めるなどの基本的な生活習慣づくりが必要です。

さらに積極的なむし歯予防法として、フッ化物利用が考えられます。

子どもの歯みがきの上達は、他の発達と同様に個人差が大きく、同じ年齢の他の子どもと比較する必要はありません。

その時点での子どもの状態を的確に把握し、上手にステップアップができるような支援が望まれます。

そこで、子どもの発達段階に合わせて進むことができるように、この歯みがきステップ及びフッ化物利用チャートを作成しました。

### 発達は一人ひとり違ってきます。

チャートは、あくまで目安です。

子育て支援の立場にある関係者各位におかれましては、乳幼児の歯科疾患予防のために保護者への支援の参考にしてください。

また、歯科医師・歯科衛生士など専門家に相談することも大切です。

作成にあたりご協力いただきました皆様にご心から感謝するとともに、このチャートについて、ご意見、質問、感想などを下記保健所歯科担当までお寄せくださいますようお願い申し上げます。

平成18年3月

東京都西多摩保健所  
東京都八王子保健所  
東京都南多摩保健所  
東京都町田保健所

東京都多摩立川保健所  
東京都多摩府中保健所  
東京都多摩小平保健所  
東京都島しょ保健所

# 歯みがきステップ

子どもが一人で歯みがきができるまでのステップ表です。  
年齢は、およその目安ですから、駆け足で登らずに一段ずつ確実に登りましょう。

**0歳** コップの練習  
すわって歯ブラシを持たせましょう

**1歳** 水を口のために出す練習  
シャカシャカみがきをしましょう

**2歳** 水を含まずにぶくぶく練習  
水を口にためて出す練習

**3歳** 乳歯が20本生えそろう  
ぶくぶくがうがい練習  
おやつや食事のあとは一人でみがいてみましょう

**4歳** デンタルフロスの使い方  
奥歯はこのような

**5歳** 歯ブラシがきちんと当たっているかよくみてあげましょう  
"夜は仕上げを忘れずに"  
前歯の裏側は歯ブラシをたてに使用してみがきましょう

**6歳** 生えだての第一大臼歯は背が低い  
仕上げみがきは小学校低学年位まで続けましょう  
だから歯ブラシを横から入れてこきざみに動かしてみがきます  
奥歯の裏側は歯ブラシを内側に倒してみがきましょう  
第一大臼歯は横から歯ブラシをつっこむようにしてみがきましょう  
おとなの歯をみつけましょう

犬歯は汚れが残りやすい! この歯だけ別にみがきましょう

# 0歳～1歳

下の前歯から生え始めます(個人差があります)

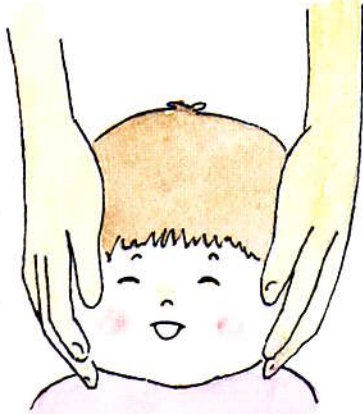
|       |       |       |
|-------|-------|-------|
| 乳歯の本数 | 6か月ころ | 2本    |
|       | 1歳ころ  | 6本くらい |



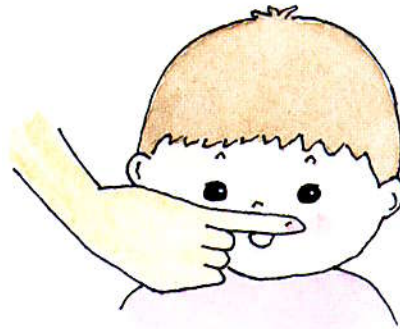
## 歯が生える前

～お口のスキンシップは歯みがき開始の準備です～

- できるだけ口の周りをさわりましょう。  
(手のひら全体で頬をさわる・人差し指のはらで口びるの周りをさわるなど)
- 保護者の指を口の中に入れて歯肉に当ててみましょう。
- 離乳食を食べたあとに、湯ざまし、お茶等を飲ませましょう。



こすらないでじーっとしておく  
頬をさわる



口びるの周りをさわる

## 口の観察

歯が生えていなくても、ときどき口の中(舌や歯肉など)を観察する習慣をつけましょう。

## 歯が生えたら

### 歯みがきを始めましょう!

- 乳幼児用の歯ブラシでみがきましょう。
- 毎日1回、保護者のひざに寝かせて歯みがきをしましょう。(寝かせみがき)
- 保護者の目の届くところで、子どもに歯ブラシを持たせましょう。

～歯ブラシに慣れてもらうこと、刺激に慣れてもらうことが目的です～

歯ブラシを入れると、口びる・頬の緊張がとても強いというときには、  
歯みがきを進めるより、まずはお口のスキンシップ(頬をさわる・口びるの周りをさわる)を繰り返し行い、**過敏をとる(脱感作)**ように働きかけてあげましょう。

お誕生日が近づいてきたら

コップで飲む練習をしましょう。

- 浅くて口の広い、持ちやすいコップを用意し、水の量は少量から始めましょう。
- 少し前かがみの姿勢でコップに口を近づけて水を吸うようにします。
- 飲みやすい角度にコップを傾けるのが難しいので、保護者が手を添えて調節しましょう。

だんだん自分で傾ける角度を調整できるようになっていきます。



上手に飲めるようになるまでは、こぼしたり濡らしたりしますが、繰り返し練習しましょう。周りを汚すのがどうしても気になるときは、はじめは入浴の時に練習するのもよいでしょう。

1歳6か月ころ

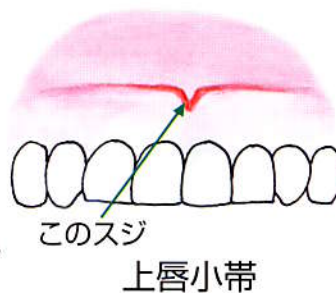
- 母乳や哺乳びんの使用から卒業しましょう。
- 子どもが自分でみがいたら、保護者がみがきましょう。(仕上げみがき) 歯ブラシは子ども用と仕上げみがき用の2本を用意しましょう。子どもが歯ブラシを持っているときは目を離さないでください。

歯みがきのポイントは、

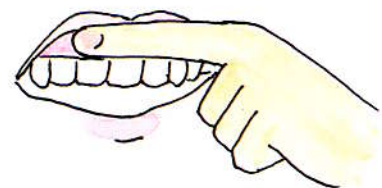
- \*寝かせみがきをしましょう。
  - \*歯ブラシは小さく小さく動かしてみがきましょう。
  - \*歯をみがく時には、力の入れ過ぎに気をつけてやさしくみがきましょう。
  - \*上唇小帯(下の絵参照)に歯ブラシが当たると痛いので、歯みがきが嫌いになることもあります。
- 人差し指で保護しながら気をつけてみがきましょう。



寝かせみがき



このスジ  
上唇小帯



人差し指で保護

市町村で実施している1歳6か月児歯科健康診査を受けましょう。

## 2歳

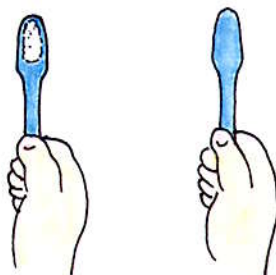
乳歯の本数

12本から20本

### ひとりみがき

歯ブラシの持ち方

- ・ こんにちは
- ・ さようなら



下の奥歯のかむ面をシャカシャカと音がするように10回以上みがきましょう。  
前歯の表側を横みがき、または小さい丸をかくみがき方でみがきましょう。  
～「1,2,3・・・10」と声をかけるようにすると、リズムをとりやすい～

### 仕上げみがき

基本のみがき方で歯を1本から2本ずつ細かい横みがきをしましょう。  
～上の前歯の歯と歯の間は糸付きようじを使うとむし歯予防に効果があります～

歯みがきをいやがるときには

- \* みかく力が強すぎませんか。  
力で歯垢を落とすのではなく、毛先を小さく動かすことで落としましょう。
- \* 口びる等を押さえている手、指に力を入れ過ぎていませんか。  
口の周りはとても敏感です。少しの力のつもりでも痛いことがあります。

### ぶくぶくうがいの練習

- ①はじめに水を含み、はきだす練習をしましょう。
- ②水を含まずに頬を動かしましょう。
- ③上手にできたら、水を含んでぶくぶくと頬を動かしましょう。  
まず、保護者や兄弟がやってみせ、まねをさせると良いでしょう。

～はじめは口の中の水の量を少なめにしましょう～



### 口の観察

むし歯になりやすいところは・・・

- ①歯と歯肉の境目
- ②上の前歯の歯と歯の間
- ③奥歯の歯の溝

☆白濁、黄色、うす茶色になっている所はむし歯の始まりかもしれません。

歯科医院で相談しましょう。

### かかりつけ歯科医をもちましょう

\*かかりつけ歯科医とは、治療だけでなく、定期的な管理や予防についてのアドバイスをしてくれる歯医者さんです。歯の悩みや、疑問に対して話を聞いてもらったり、相談にのってもらえます。

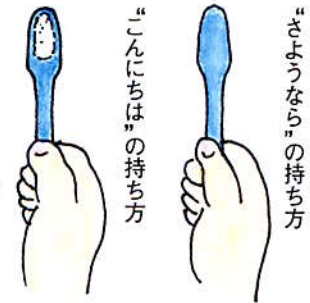
# 3歳

乳歯の本数 20本



## ひとりみがき

- 食後、間食後にひとりでみがく習慣をつけましょう。
- 歯ブラシを持つ時、親指を使って握りましょう。
- 奥歯のかむ面は、手前（往復させて）にかき出しましょう。
- それぞれの箇所を10回以上みがきましょう。
- シャカシャカと音がするようにみがきましょう。

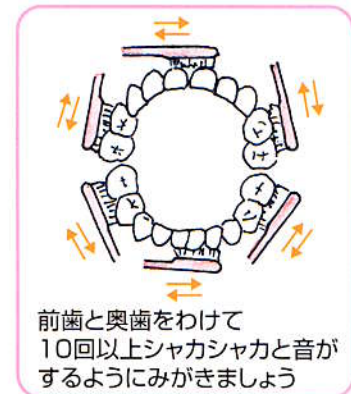


## 仕上げみがき

- 大人が毎日行いましょう。
- からみがき後、フッ化物配合歯みがき剤を歯全体にいきわたるように使いましょう。
- 上の前歯や奥歯の間は、糸付きようじを使いましょう。

### ひとりみがきのチェックポイント

- \*歯ブラシを持つ時、親指を使って握っているか？
- \*前歯の表面を横みがきする時、ひじが下がっていないか？



## ぶくぶくうがいの練習

- ぶくぶくうがいの練習をしましょう。

## フッ化物配合歯みがき剤

- ぶくぶくうがいが上手になったら、毎日使いましょう。
- 1日2回は使い、歯みがき後は軽くうがいをしましょう。



## 口の観察

- 一番奥歯のかむ面の溝と歯と歯肉の境目がむし歯になりやすいので注意しましょう。
- 奥歯の歯と歯の間もむし歯になりやすいので注意しましょう。



- \*市町村で実施している3歳児歯科健康診査を受けましょう。
- \*甘味食品・甘味飲料の摂取は週に1～2回にしましょう。
- \*相談のできる、かかりつけ歯科医をもちましょう。

# 4歳

## 歯みがきやぶくぶくうがい

- ひとりみがきやぶくぶくうがいも上手になってきます。
- おやつや食事のあとは、ぶくぶくうがいや歯みがきをする習慣をつけましょう。
- ひとりでみがく練習をしましょう。

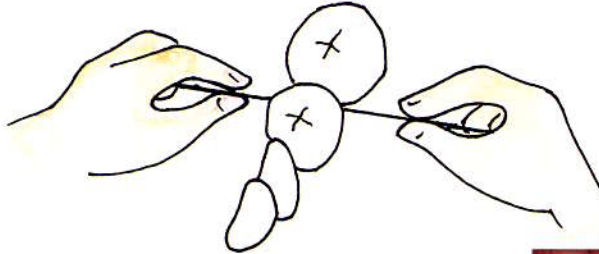
## ひとりみがき

- 保護者と向き合って同じ所をみがく練習が効果的な時期です。
- 保護者がお手本を見せながら1箇所10回ずつ、奥歯のかむ面、表側をシャカシャカみがく練習をしましょう。
- フッ化物配合歯みがき剤を1日2回使いましょう。

歯ブラシが歯に当たっているか、よく見てあげましょう。  
特に上の歯は当たりにくいので要注意!

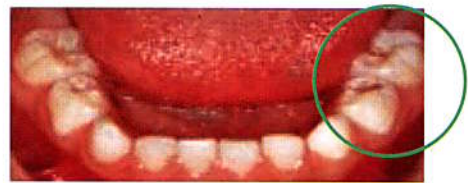
## 仕上げみがき

- 夜寝る前の仕上げみがきは続けましょう!
- 奥歯の歯と歯の間はデンタルフロスカ糸付きようじを使いましょう。



## 口の観察

- 奥歯と奥歯の間がむし歯になりやすくなります。
- 口の中をすみずみまで点検しましょう!



## フッ化物配合歯みがき剤の効果

- 歯の質が強くなる。
- 歯垢をできにくくする。
- 溶け始めた歯をもとに戻す(再石灰化)等。



## かかりつけ歯科医をもちましょう。

- 少なくとも1年に2回は歯科健診を受けましょう。(健診の間隔は、人によって違います。歯科医に相談しましょう。)
- フッ化物塗布やむし歯になりやすい奥歯の溝を埋めるシーラント処置(予防充填)をしてもらいましょう。

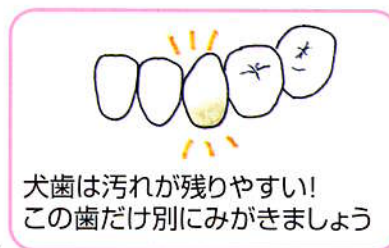


# 5歳

永久歯の前歯や第一大臼歯が生え始めます  
(個人差があります)

## ひとりみがき

- 同じ場所を20回みがきましょう。
- 犬歯は汚れが残りやすいので、この歯だけ別  
みがきましょう。(図1)
- 前歯の裏側は、歯ブラシを縦に使う  
てみがきましょう。
- 第一大臼歯が生えてきたら、みがき方  
を練習しましょう。



犬歯は汚れが残りやすい!  
この歯だけ別  
にみがきましょう

(図1)

## 順番を決めて練習しましょう!

左下奥歯のかむ面→右下奥歯のかむ面(“こんにちは”の持ち方で)

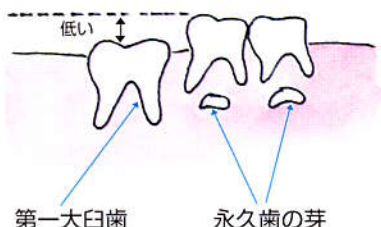
右上奥歯のかむ面→左上奥歯のかむ面(“さようなら”の持ち方で)

上下かみあわせて「イー」の口をして(“こんにちは”の持ち方で)

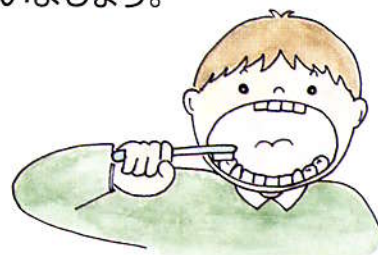
左側奥歯の頬側→左側犬歯の頬側→前歯→右側奥歯の頬側→右側犬歯の頬側

## 仕上げみがき

- 第一大臼歯が生えてきたら、背が低いので(図2)小さめの歯ブラシで横から  
つつこみがき(図3)で、歯に必ず毛先が当たるようにみがきましょう。
- 特に、奥歯では、歯と歯肉の境目と歯と歯の間を注意してみがきましょう。
- 歯と歯の間にはデンタルフロス・糸付きようじを使いましょう。
- 毎日1回は仕上げみがきをしましょう。



(図2)



(図3)

ひとりみがきのチェックポイントは、

\*奥歯、犬歯、前歯別々に歯ブラシが当たっているか?

\*同じ場所を20回みがいているか?



(図4)

## 口の観察

- 上下乳歯の奥歯の後ろに指を入れて、第一大臼歯が生えているか確認するよ  
うにしましょう。
- 第一大臼歯は、生えてくるのに時間がかかります(図4)。

## かかりつけ歯科医をもちましょう。

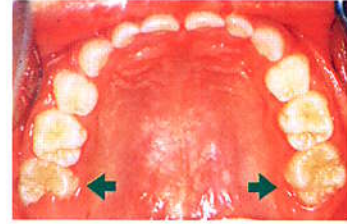
- 少なくとも1年に2回は定期的に歯科健診を受けましょう。  
(健診の間隔は、人によって違います。歯科医に相談しましょう。)
- 第一大臼歯が生えてきたらフッ化物塗布や奥歯の溝をうめるシーラント処置(予  
防充填)の相談をしましょう。

## 6歳

永久歯の上下前歯と第一大臼歯が生えてきます  
(個人差があります)

### 第一大臼歯が生えたことを確認

- 大人の歯であることを教えましょう。
- 生えてきた位置(前から6番目)を確認しましょう。
- 生えたては背が低いので、指でさわって確認してみましょう。



### ひとりみがき

- すべての歯をひとりでみがけるようになりましょう。
- 上下別々に歯ブラシを当てて、細かく動かしましょう。
- 奥歯の裏側もみがけるように練習しましょう。
- 第一大臼歯の生えたては、背が低いので、歯ブラシを横からつつこんで、みがけるように練習しましょう。(図1)

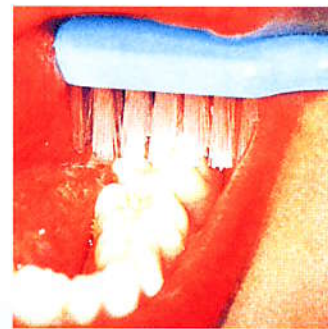


### 第一大臼歯は

- 永久歯のなかで最もかむ力が強い歯です。
- 臼うすのような形をしているので、食べ物をかんだり、すりつぶしたりするのに最適です。
- 永久歯のかみ合わせの正しい位置を決める基準になります。
- 永久歯の中で最も大きく歯の根もしっかりしています。

### 仕上げみがき

- 毎日1回は仕上げみがきをしましょう。
- 第一大臼歯を特に注意してみがいてあげましょう。
- 奥歯の歯と歯の間は、デンタルフロスカ糸付きようじを使いましょう。



### ひとりみがきのチェックポイントは、

- \*上下別々に歯ブラシを当ててみがいているか?
- \*歯ブラシの動かし方が大き過ぎないか?
- \*第一大臼歯をみがくときはひじを上げてみがいているか?
- \*第一大臼歯に歯ブラシが当たっているか?

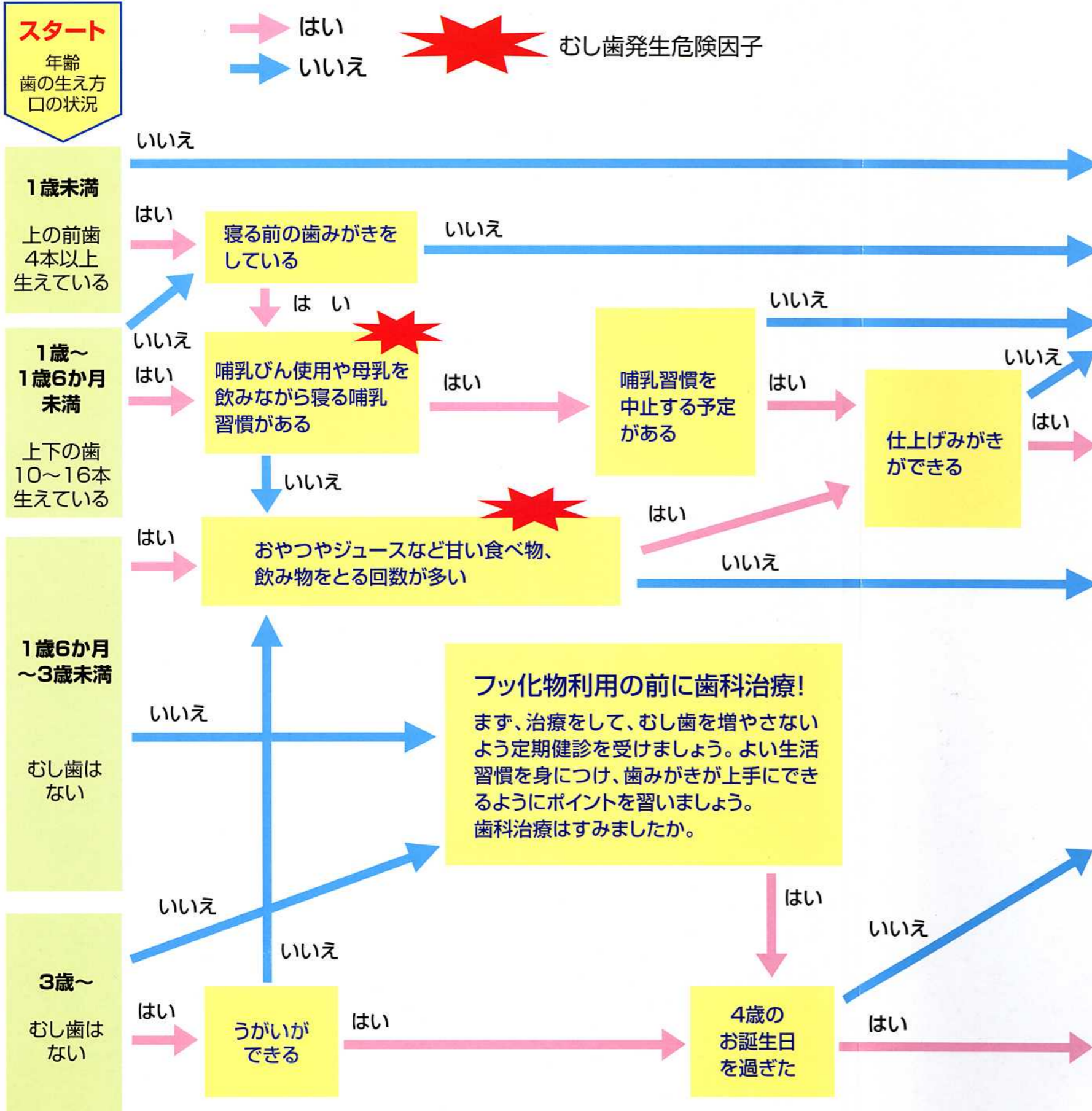
(図1)

### かかりつけ歯科医をもちましょう。

- 生えたての第一大臼歯はむし歯になりやすいので、3~4か月ごとに定期健診を受けましょう。
- 永久歯のフッ化物塗布やシーラント処置(予防充填)を相談してみましょう。

# フッ化物利用チャート

※このチャートはフッ化物利用方法についての目安です。  
子どもによって個人差もあります。歯科医師や歯科衛生士と相談しながらフッ化物を利用しましょう。



**フッ化物利用はまだ早い!**  
そろそろ母乳・哺乳びんの卒業準備と歯みがき練習を  
始めましょう。

**フッ化物塗布を受けよう!**  
よい生活習慣の育成とともに、歯科医院でフッ化物を  
塗ってもらいましょう。

**家庭でのフッ化物の利用!**  
よい生活習慣の定着とともに、仕上げみがきのときに  
うがいのいらぬフッ化物配合スプレーやゼリー状の  
歯みがき剤を使いましょう。

**フッ化物配合歯みがき剤を利用!**  
よい生活習慣を定着させるとともに、歯科医院でフッ  
化物配合歯みがき剤の使い方を習いましょう。

**フッ化物洗口を利用!**  
よい生活習慣を定着させ、歯科医院でフッ化物配合歯  
みがき剤を使った歯みがき法(ひとりみがき)やフッ化  
物洗口法を習いましょう。

## フッ素とは

- 自然界にある元素の一つで、他の元素と結合し「フッ化物」として存在している。
- フッ化物は、土や水、あらゆる食品中に微量に含まれている。

## フッ化物の効果

- ①歯の質を強化する。
- ②むし歯の原因となる菌が歯を溶かす酸を作るのを抑制する。
- ③菌が増えるのを抑制する。

## フッ化物によるむし歯予防の考え方

フッ化物を応用するだけで100%むし歯を予防することはできないので、

- ①栄養バランスのとれた規則正しい食生活を心がける。
- ②甘い食べ物、飲み物をとる回数を減らす。
- ③歯みがきをし、口の中の状態に気をつける。
- ④かかりつけ歯科医で定期的に健診を受ける。などに注意することが大切

## フッ化物の安全性

使い方を誤れば中毒を起こしたりするが、指示された量を守って使えば、安全で確実なむし歯予防法といえる。

もっと詳しく知りたい方は……

- 「フッ化物ではじめるむし歯予防」  
日本口腔衛生学会編 医歯薬出版
- 「日本におけるフッ化物製剤 第7版」  
財団法人 口腔保健協会 2004  
をご覧ください。

## 応用法

### 【全身的应用】

水道水や食品に添加、またはフッ化物錠剤を飲食することでフッ素を体内に取り込み、むし歯予防効果を得る方法

### 【局所的应用】

フッ化物溶液やフッ化物配合歯みがき剤を用いて、歯に直接フッ素を作用させ、むし歯予防効果を得る方法

幼児から高齢者まで、生涯を通じて応用

### 主な応用法

- ①フッ化物歯面塗布  
歯科医院や市町村保健センター等で、歯科医師の診断、指示のもとに歯科医師、歯科衛生士が直接フッ化物溶液を歯面に塗布する方法
- ②フッ化物洗口  
歯科医師、歯科衛生士の指導のもとに学校、幼稚園等集団の場や家庭でフッ化物溶液によるうがいを行う方法
- ③フッ化物配合歯みがき剤  
市販のフッ化物配合歯みがき剤を用い家庭で歯みがきをする方法



## 応用法説明

- 水道水への添加は現在日本では行われていない。
- フッ化物添加食品・錠剤は、外国での購入、インターネットでの代行輸入等で入手できるが、中毒を起こす危険性を伴うため、必ず歯科医師に相談の上で使用することが前提となる。
- 誤って多量のフッ化物を飲食すると、急性症状として下痢、腹痛等の副作用があり、さらに多量の場合は死亡に至ることもある。

### 【急性中毒量】

|        | 平均体重 | フッ素の総量 (2mg/kg) | 1,000ppmF歯みがき剤におけるフッ素総量相当量 |
|--------|------|-----------------|----------------------------|
| 1歳6か月児 | 10kg | 20mgF           | 20g                        |
| 3歳児    | 13kg | 26mgF           | 26g                        |
| 5歳児    | 17kg | 34mgF           | 34g                        |

### 歯科専門家によるフッ化物歯面塗布

- 比較的高濃度(フッ化物濃度20000ppm程度)のフッ化物溶液やゲルを歯面に塗布する方法
- 歯科医師、歯科衛生士が実施する。

### 保育所・幼稚園や家庭でできるフッ化物洗口法

- フッ化ナトリウムの水溶液でぶくぶくうがいをする方法で、フッ素濃度により、毎日法(週5日フッ化物濃度250~500ppm程度)と週1回法(フッ化物濃度2000ppm程度)がある。
- 永久歯の萌出時期前後からの応用が効果的である。
  - ①規定量の洗口剤を指定量の水道水に溶かし溶液をつくる。
  - ②洗口液1回分をコップに注ぐ。
  - ③全量を口に含み、30秒から1分間ぶくぶくうがいを行う。
  - ④口の中の洗口液を吐き出し、洗口後、30分間はうがいや飲食をしない。

### 家庭でできるフッ化物配合歯みがき剤やフッ化物溶液での歯みがき法

フッ化物配合のものは、「フッ化ナトリウム(NaF)」、「モノフルオロリン酸ナトリウム(MFP)」、「フッ化第一スズ」と表示されている。

#### 〈吐き出しができない低年齢児には〉

泡状歯みがき剤(フッ化物濃度1000ppm以下)、液状歯みがき剤(フッ化物濃度100ppm程度)

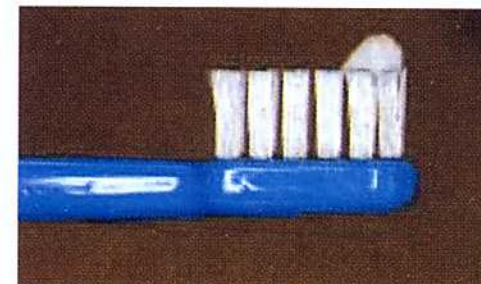
- 低濃度や泡状の歯みがき剤は使用するフッ化物の量が少なくすむため、吐き出しができない幼児への応用に適し、通常の歯みがき後、歯ブラシに取り(噴霧し)、歯面に塗布する。
- 子どもの年齢、体重に応じて濃度を使い分ける必要がある。

#### 〈吐き出しができようになったら〉

ペースト状歯みがき剤(フッ化物濃度1000ppm以下)

- ペースト状歯みがき剤を歯みがき時に使用し、歯みがき後は、軽くうがいをする。うがい、吐き出しができる子どもへ応用
- 使用回数:3歳から6歳未満では1日に2回、6歳以上では、1日に2回以上。特に、就寝前の使用が効果的

使用量:6歳未満では約0.25g



6歳以上では約0.25g~0.5g

