

乳幼児期の上手な歯みがき指導法

クラス		上手な歯みがきの仕方	園での取り組みポイント	子どもの歯みがきのチェックポイント
0歳児	保護者による歯みがき習慣の準備	5. 6か月頃から下の前歯が生え始める。歯を清潔にする習慣づけとして歯みがきの準備をする。準備として、口の周りをさわることで、口の周りの過敏をとり、さわられることに慣れる。	口の周りをできるだけさわってあげること、過敏をとってあげる。 ・手のひら全体でほっぺをさわる。 * 1 ・人差し指のはら全体で口唇の周りをさわる。* 2	
1歳児		上下の前歯と乳臼歯が生えている。歯みがきをいやがるが、口唇の過敏をとりながら、短時間で磨いてあげる。上唇を指で持ち上げて、前歯を磨く。また、歯ブラシを持ちたがるが、家庭で保護者の管理の下に持たせる。	・できる範囲で、仕上げみがきをする。 ・寝かせ磨きで、短時間で磨いてあげる。 ・上の前歯の周囲はとても敏感なため、奥歯の咬み合わせから磨く。 ・上の前歯の付け根の部分をきれいにする	
2歳児	保護者による歯磨き習慣	乳歯は生えそろう。1人みがきをしたがるので、保護者の見ているところで歯ブラシをもたせ磨かせる。歯ブラシを咬んでしまうので、子供用と仕上げみがき用の2本の歯ブラシを用意し、仕上げみがきをする。	・できる範囲で、仕上げみがきをする。 ・寝かせ磨きで、短時間で磨いてあげる。 ・前歯の付け根と奥歯の咬み合わせを注意して磨く。	
3歳児	本人みがきの準備+仕上げみがき	本人みがきの準備をする。奥歯の溝が磨けるようにする。歯ブラシを前後に動かせるようにする。ゴシゴシ(咬み合わせ)と音で歯ブラシがあたっていることを本人に確認する。10カウントで磨く。仕上げみがきは前歯と奥歯のつけ根に当たるように磨く。	・歯ブラシの持ち方は、親指を使った「こんにちは」* 3 「さようなら」* 4 を教える。 ・10カウントで磨く。 ・歯ブラシをしっかり握って、持つことができるように教える。。	・咬み合わせに歯ブラシがあたっているか ・歯ブラシの持ち方で、「こんにちは」「さようなら」ができているか ・「イーの口をして」前歯にあたっているか
		磨き方を教える順序 左下奥歯の咬み合わせ → 右下奥歯の咬み合わせ(こんにちは) 右上奥歯の咬み合わせ → 左上奥歯の咬み合わせ(さようなら) 「上下咬み合わせてイーの口をして」 左側奥歯の頬側 → 前歯 → 右側奥歯の頬側(こんにちは)		
4歳児	本人みがきの練習+仕上げみがき	本人みがきを練習する。奥歯の溝と奥歯の頬側が磨ける。シャカシャカと音で歯ブラシがあたっていることを本人に確認する。10カウントで磨く。仕上げみがきは奥歯の付け根と奥歯の歯と歯の間を注意して磨く。歯と歯の間はデンタルフロス(糸つきようじ)を使う。	・歯ブラシの持ち方は、3歳児と同じ。 ・10カウントで磨く。 ・細かく歯ブラシを動かせる。 ・上手にできる子は前歯の裏側まで磨く。	・奥歯、犬歯、前歯別々に歯ブラシがあたっているか ・同じ場所に10回あたっているか
		磨き方を教える順序 左下奥歯の咬み合わせ → 右下奥歯の咬み合わせ(こんにちは) 右上奥歯の咬み合わせ → 左上奥歯の咬み合わせ(さようなら) 「上下咬み合わせてイーの口をして」 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(こんにちは)		
5歳児	本人みがきの完成+仕上げみがき	本人みがきの完成。ひととおり自分の歯が磨ける。上下顎別々に歯ブラシをあてて、細かく動かす。第1大臼歯が生え始める。仕上げみがきは乳歯、永久歯の奥歯を注意して磨く。奥歯の歯と歯の間は、デンタルフロス(糸つきようじ)を使う。	・4歳児と同じ ・上手にできる子は奥歯の裏側も磨かせる。 ・第1大臼歯の生えてきている子は横からつつこんで磨く	・上下顎別々に歯ブラシをあてて磨いているか。 ・歯ブラシの動きが大き過ぎないか ・第1大臼歯を磨くときはひじを上げてみがいているか？ ・第1大臼歯に歯ブラシがあたっているか？
		磨き方を教える順序 咬み合せは4歳児と同じ 「かるーく イーの口をして」 左下奥歯の頬側 → 左下犬歯の頬側 → 下の前歯 → 右下犬歯の頬側 → 右下奥歯の頬側(こんにちは) 左上奥歯の頬側 → 左上犬歯の頬側 → 上の前歯 → 右上犬歯の頬側 → 右上奥歯の頬側(こんにちは) 歯の裏側 上下の前歯の裏側(かかとみがき) * 5 永久歯 第1大臼歯(横からつつこんで磨く) * 6		

***1 ほっぺのさわり方**
手のひら全体でほっぺをさわる



***2 口唇の周りのさわり方**
人差し指のはら全体で口唇をさわる



***3 歯ブラシの持ち方「こんにちは」**
歯ブラシの毛先を顔に向けて親指を添える



***4 歯ブラシの持ち方「さようなら」**
歯ブラシの毛先を外側にして親指を添える



***5 歯ブラシのみがき方「かかとみがき」**
歯ブラシの毛を全部いれて出来るだけ柄を立てる



***6 第1大臼歯の歯ブラシのあて方**
歯ブラシを横からつつこんであてる。

