

発育・発達に心配や不安のある子どもたちの

歯とお口の健康管理のヒント



「H29年度歯科保健医療ニーズ調査（豊川保健所実施）」の保護者の回答から

子どもたちをむし歯から守り、“健康な歯とお口を育てたい”

でも、初めての歯みがきや歯科の受診は、不安がいっぱい…

できるだけ早いうちから

「歯みがきの習慣をつけること」、「甘い食べ物や飲み物を上手にとること」
「定期的に歯の健診やフッ素塗布などを受けて口腔管理を行うこと」
が大切です。

身近な地域で、かかりつけの歯医者さんと一緒に
歯とお口の健康管理をすすめましょう。



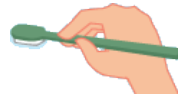
豊川保健所・豊川市歯科医師会・蒲郡市歯科医師会・田原市歯科医師会

歯みがきの習慣をつけましょう



▲寝かせみがき

歯みがきのヒント



えんぴつの持ち方で



▲上唇小帯

上唇裏側のひだ（小帯）を指でおさえガードしながらみがきます

歯ブラシは軽い力で、小さくコチョコチョコ動かします

指を使って頬をよけながらみがきます



- 歯みがきする場所や時間を決めましょう

お風呂のあとや寝る前など、毎日、同じ時間帯にみがきます

- どこを、どれくらいみがくか伝えましょう

絵カードや写真を見せたり、タイマーや砂時計を利用しましょう
“10かぞえます、手はおへそ”など具体的に示しましょう

- 感覚過敏をやわらげましょう

お口のまわりは敏感で、顔や口を触られたり、歯みがきされることが苦手なことがあります。遊びを取り入れて少しずつ慣れさせましょう



- よくほめましょう

“きれいになったね” “上手だね” “気持ちいいね” と声かけしましょう

- お気に入りの歯ブラシや歯みがき剤を選びましょう

歯ブラシを嫌がる時は、ガーゼや口腔用ウェットティッシュなどで歯の表面をふきましょう

フッ素配合の歯磨き剤やスプレーも利用しましょう



フッ素入り



フクフクうがいをしましょう

- ・ フクフクうがいは、お口の清潔だけでなくお口の機能を高めます

フクフクうがいは ①水を口に含む ②唇を閉じる ③水をためる ④鼻で呼吸する

⑤頬をぶくぶく動かす ⑥ペーと吐き出す という動作が必要です。

はじめは、口にお水を入れずに、ほっぺをフクフクします

お子さんと向かい合って“フクフク”する様子を見せ、まねをさせましょう。



食べ方・かむことのヒント



あまり噛まない・・・

噛む機能が育っていないことがあります。

食べこぼす・・・

ひと口量が多い、唇を閉じる力が弱い、手の機能が未熟などが考えられます。唇を閉じる練習や手づかみ食べをさせてみましょう。

口にためたまま

飲み込まない・・・

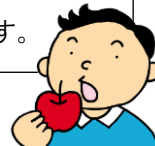
口の機能と食べ物の形や硬さが合っていない、すりつぶす機能が育っていないことがあります。

むせる・・・

ひと口量が多い、口をあけたまま飲み込む、口で息をしていることがあります。口の周囲筋のマッサージや鼻で息をする練習が必要です。

前歯でかじれない・・・

前歯は敏感なため、使っていないとかじることが苦手になります。食べ物を一口大にせず、自分でかじり取ることが大切です。



おうちでできるお口のあそび



歯科にかかる時のヒント

- 受診する医療機関に、お子さんの発育・発達の状態やお子さんができること、苦手なことをあらかじめ伝えましょう。
- お子さんに、歯医者さんでみてもらうこととお話ししておきましょう
- 受診できたことや治療できたことを、たくさんほめてあげましょう



参考資料 「発達に不安を抱える子どもたちの口腔ケアー歯と口の健康を守るためにー」（一社）愛知県歯科医師会
「口腔ケアサポートマニュアル(平成 29 年度改訂版)」（一社）愛知県歯科医師会

かかいつけの歯科を持ちましょう

むし歯になる前に、早期から、定期的な歯科検診やフッ素塗布などの予防処置を受けましょう。

下記の歯科医療機関で歯科検診や予防処置が受けられます。
あらかじめ予約し、心配なことや気になることを伝えてから受診しましょう。



【豊川市内】

No.	医療機関名	所在地	電話番号	No.	医療機関名	所在地	電話番号
1	足立歯科クリニック	御津町西方狐塚70-1	76-3781	29	鈴木歯科	諏訪2丁目277	84-6258
2	天野歯科医院	桜木通1丁目35番地	85-3220	30	そだ歯科医院	野口町道下26-1	89-7733
3	天野歯科天野歯科医院	赤坂町山蔭215-2	88-5582	31	たい歯科クリニック	寿通2丁目4番地の1	84-5113
4	あんとうデンタルクリニック	下野川町1丁目27	83-1182	32	辻田歯科医院	末広通2-13-2	86-8181
5	伊藤歯科医院	八幡町大池17-16	88-5630	33	寺部歯科医院	諏訪西町2丁目24番地	86-1586
6	今井歯科医院	新栄町3丁目75-7	88-2649	34	富安歯科	南大通4丁目16番地	85-5508
7	ウェルネスやわた歯科医院	野口町新屋敷27番地	95-1220	35	中尾歯科医院	千歳通1丁目38	86-8978
8	内田歯科医院	豊川栄町85	85-8125	36	中谷歯科医院	御油町八面前15-2	87-5468
9	大谷歯科医院	一宮町下新切7-1	93-7164	37	ハーブ歯科クリニック	馬場町上石畑66	89-5688
10	大谷歯科医院	御津町御馬加美131-1	76-2419	38	はっとり歯科クリニック	八幡町西赤土66	87-5166
11	大原医院歯科	松久町2-1-1	56-2605	39	はらだ歯科	高見町1丁目42	83-8811
12	岡田歯科医院	千歳通4丁目8-1	86-8241	40	ひぐちデンタル&ケアおひさま歯科	萩山町3-20-8	56-8999
13	おがわ歯科クリニック	野口町豊角14-1	89-0118	41	ひらお歯科	平尾町前田74-1	82-2777
14	加藤歯科医院	一宮町栄15	93-5131	42	平野歯科医院	山道町2丁目42	86-2291
15	かえで歯科	御油町万福寺54-2	87-2562	43	ヒロタ歯科クリニック	伊奈町南山新田325-7	78-2802
16	カニエ歯科医院	新桜町通1丁目44	89-9001	44	ふじい歯科	長沢町向谷130-1	80-1577
17	かわい歯科	大堀町286	89-6688	45	藤井歯科医院	四ツ谷町2丁目8-1,2	85-1125
18	川上歯科医院	中央通2丁目44番地	84-8817	46	星野歯科	本野町西浦7番地	89-5757
19	川島歯科医院	中央通4丁目57番地	86-2793	47	星野小児歯科	牛久保駅通4丁目37-1	84-8250
20	国府歯科医院	新栄町1丁目1番地	88-2700	48	細井歯科医院	御油町若宮11番地	88-4234
21	後藤歯科医院	金屋橋町105番地	85-7870	49	みなみ歯科医院	諏訪3丁目85番地	85-1182
22	後藤病院	桜木通4丁目10-2	86-8166	50	八木歯科医院	金塚町2丁目63番地	86-4341
23	小林歯科	三蔵子町一里塚27-4	82-0555	51	山口歯科医院	下長山町中屋敷5番地	89-0235
24	桜木歯科医院	桜木通5丁目20の3	86-1100	52	山本歯科医院	豊川町仁保通75-1	83-8566
25	ささき歯科クリニック	麻生田町寺前5-1	65-7033	53	山本歯科クリニック	諏訪4丁目176番地	86-3341
26	佐藤ファミリー歯科	篠東町大堀165	72-7188	54	和久田歯科医院	蔵子1丁目26番地44	86-3465
27	菅谷歯科医院	大堀町119	85-8148	55	わたなべ歯科	宿町中島83-1	78-6567
28	杉石歯科クリニック	国府町桜田75-1	88-3380				

(平成31年1月時点)



作成：愛知県豊川保健所 連絡先 (0533) 86-3189

