

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。



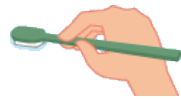
豊川保健所・豊川市歯科医師会・蒲郡市歯科医師会・田原市歯科医師会

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、ガーゼや口腔用ウエ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

・ ブクブクうがいは、お口の清潔だけでなくお口の機能を高めます

ブクブクうがいは 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、ほっぺをブクブクしましょう

お子さんと向かい合って“ブクブク”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、お子さんの発育や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

かかり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。



【蒲郡市内】

No.	医療機関名	所在地	電話番号
1	井沢歯科	中央本町26-10	69-0476
2	市川歯科分院	形原町南新田7-1	57-8788
3	いちのデンタルクリニック	形原町北双太山114-1	56-0700
4	伊藤歯科医院	宝町9-15	68-5286
5	いな歯科クリニック	府相町新井前843-1	68-1211
6	稲垣歯科医院	三谷町七舗7	68-3041
7	梅村歯科医院	三谷町港町通り36	68-4109
8	おおつかファミリー歯科	大塚町産子山42-3	59-6806
9	かよ歯科クリニック	大塚町西島14番地1	58-2525
10	河井歯科医院	神明町23-4	67-9370
11	寿歯科医院	形原町下市12-1	57-1080
12	酒井歯科医院	形原町西御屋敷59-6	57-1511
13	さとう子供歯科医院	竹谷町泉34	69-8288
14	杉本歯科クリニック	港町10-23	95-1182
15	高橋歯科	栄町3-4	67-8714
16	とがみ歯科	豊岡町鍛冶薬師40	68-2333
17	鳥居歯科医院	西浦町南馬相28-29	57-1022
18	とよおか歯科医院	豊岡町平田門22-2	67-5550
19	中沢歯科医院	三谷北通3-177	67-1177
20	中村歯科医院	大塚町丸山60-11	59-7305
21	ひかり歯科	三谷町二舗54-6	68-1722
22	平岩歯科医院	金平町堀ノ内2-3	57-8282
23	丸山歯科室	三谷町東3-5	67-8778
24	三谷北歯科	三谷北通1-96	69-0077
25	ヤマト歯科	三谷町東前78-7	67-8448
26	山田歯科医院	丸山町8-4	68-4375
27	友愛歯科	八百富町11-6	67-1150
28	わかば歯科	新井町8-10	67-6888

(平成31年1月時点)



作成：愛知県豊川保健所 連絡先 (0533) 86-3189

