

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。



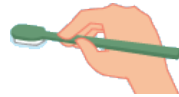
豊川保健所・豊川市歯科医師会・蒲郡市歯科医師会・田原市歯科医師会

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たり、

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ましょう。

口にためたま

飲み込まない・・・

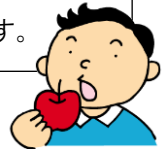
口の機能と食べ物の形や硬さが合っていない、すりつぶす機能が育っていないことがあります。

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。



【田原市内】

No.	医療機関名	所在地	電話番号
1	青木歯科クリニック	福江町横井18-2	33-1139
2	あおきファミリー歯科	中山町寺脇91-1	32-2700
3	赤石歯科クリニック	東赤石2-92	23-7300
4	伊藤歯科医院	浦町西畑160-4	22-1104
5	花井歯科医院	田原町椿30-11	23-1661
6	おおかわ歯科	東赤石4丁目21	22-4182
7	金田歯科医院	赤石5丁目45	24-1800
8	かわい歯科	神戸町前畑2-2	24-0080
9	木村歯科医院	田原町晩田24-1	22-0404
10	さんくろう歯科クリニック	中山町神明前10-1	33-1184
11	すずき歯科	神戸町新大坪135	23-0033
12	鈴木歯科医院	福江町沢46	32-0239
13	清栄歯科クリニック	保美町丸池95-1	33-0657
14	田原歯科クリニック	田原町新清谷86-1	23-1626
15	なかた歯科・小児歯科医院	田原町新清谷89	23-1162
16	仲谷歯科	赤石4丁目27	23-2327
17	ヒラノ・デンタル・オフィス	加治町南恩中4,5	22-6477
18	藤井歯科医院	赤羽根町西瀬古64	45-2123
19	ふくしま歯科医院	福江町堂前52-6 ファミリーセンター一番街	37-1182
20	渡辺歯科医院	福江町原ノ嶋40	32-0361

(平成31年1月時点)



作成：愛知県豊川保健所 連絡先 (0533) 86-3189

