

～歯磨き指導～

【歯ブラシについて】



○左の2つ：まだ歯がはえていない子向け  
ゴム製のものより毛のものがいい  
(毛の感覚が嫌にならないように慣れる)

○柄の長いもの：仕上げ磨き用

○柄の短いもの：子ども用

興味をもちはじめた子に渡す。

持ち手が柔らかい。

※柄の短いもので大人が仕上げ磨きすると、  
うまくいかないので注意。

※色々な種類のもので売られているので、  
試して合うものを探すと良い。

※前歯の隙間のない子には子ども用の「糸  
ようじ」がオススメ。

【歯磨き粉について】



- ・歯が生え始めたら使ってよい
- ・乳児用のものもあるが、「フッ素」が少ないのでオススメしない。(写真左)
- ・使う分量は「米粒1つ分くらい」
- ・少ししか使わないので、口に入れてそのまま飲み込んでしまう可能性がある。清潔な手で中に押し込むと良い。

【仕上げ磨きについて】

○歯磨きを嫌がる子

・子どもの顔、特に鼻の下は敏感であり、歯磨きのときだけ急に触ると、嫌がることが多い。  
そのために、普段から顔を触ったり寝かせたりするようなコミュニケーションが大切。

・大人のひざに寝かせて歯磨きをすることが多いと思うが、大人の顔の向きが普段と反対になるために、恐怖感を抱く事が多い。ふれあい遊びをあえて歯磨きの姿勢で行うなど、普段から経験しておけるといい。

※保護者の気持ちが穏やかなときに行うのが良い。

・泣く子にとって、全ての歯をきれいに磨くまでやり続けるのはつらいので、1日の中で分割して少しずつ磨いたり歌が終わるまで、10数えるまで、と決めたりして終わりがわかるように習慣づけるといい。

・終わったと後に必ず「ぎゅー」とすることが大切。歯磨きの嫌な思いで終わらないようにする。

○よく磨くべき場所

・ミルク、母乳を飲んでいる場合は、  
カスが前歯の裏にたまりやすいので、  
よく磨く。



【気をつけること】

・1歳6ヶ月頃～3歳頃までは虫歯菌がうつりやすい。以下のことに注意する。

- ① 大人が口の中に入れたものは与えない
- ② コップやスプーンの共有はしない
- ③ 大人の虫歯を治療する

【その他】

- ・千葉市では、月に1回歯科相談の日がある。
- ・電話で歯科衛生士に相談することもできる。
- ・相談は1回して終わりではなく、困ったときに何度使っても良い。
- ・「専門家に話を聞いてもらえますよ」という声かけも保育者として、していい。