



## 虫歯ができるには・・・

ベタベタして長く口の中に留まるものが虫歯になりやすい

乳歯や生えたばかりの永久歯は虫歯になりやすい



炭水化物

甘い食べ物ではないが、最終的に糖になるので虫歯になりやすい



糖質

歯の質

### 虫歯



細菌

虫歯菌の代表はミュータンス連鎖球菌

虫歯菌は砂糖を食べて歯の表面に付着、酸を出して虫歯を作ります  
また、虫歯菌は家族の食べた食べ物や唾液を通して移ることもあります



時間



だらだら食べはなぜいけないの？

だらだら食べをしていると、唾液が出る時間が少なく虫歯になりやすくなります。唾液には酸を薄めてくれる働きがあり、唾液が出ることでプラークの中性度が高い時間が長くなり、歯が修復（再石灰化）され、虫歯になりにくくなります。



歯磨きを嫌がって、困っています



口はとても敏感な器官です。乳首が触れた刺激をしっかりと感覚として受け止められるよう唇や口の周りは敏感にできています。歯磨きを嫌がる子がいるのはこのためです。3歳ごろになると嫌がらなくなってきます。

#### ◆歯磨きまでのステップ◆

口の周りを指で触る  
上唇をマッサージするように

口の中を指で触る

ガーゼで口の中をぬぐう

歯ブラシの感触に慣らす

スキンシップで口の周りの刺激に慣らしましょう



#### ◆ブラッシング方法◆

歯の表面・咬む面・歯ブラシの毛先を歯に対して直角にあてる  
2歯ずつ10回くらい小刻みに動かす  
→上唇小帯に当たらないように気をつけて磨く  
歯の裏面・（前歯）歯ブラシを縦にして1本ずつ磨く  
（下の奥歯）歯ブラシの毛先を歯に対して斜めにあてるイメージで磨く



#### ◆歯ブラシや補助清掃用具◆

- 歯ブラシの大きさは、歯2本分が目安
- 子ども用歯ブラシと仕上げ磨き用歯ブラシを分ける  
→子ども用歯ブラシは柔らかくできている
- フロスの使用をお勧め



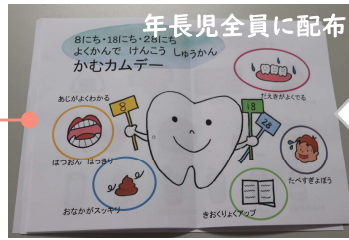


区長賞

西新井幼稚園 ～親子で楽しく歯のことを学ぼう～

主な取り組み

- 1 口の中を楽しく知ろう
  - ① いい歯お遊戯会・いい歯制作
  - ② いい歯絵本
- 2 歯磨き習慣づくり
  - 園での歯磨き、仕上げ磨き
- 3 6歳臼歯の育成
- 4 あだちっ子歯科健診
  - 歯科受診(治療)勧奨の実施



【絵本の主な内容】

- ・園児一人一人のお口の中の状態
- ・6歳臼歯の生える場所やみがき方
- ・よく噛むこと(かむカムデー)
- ・歯によいおやつ
- ・いい歯クイズ

歯科健診前後に受診勧奨を行ったことで、保護者の受診意識につながりました。



教育長賞

たんぽぽ保育所北千住園 ～虫歯予防の取り組みについて～

歯みがきの進め方

- 0～2歳児 歯磨き遊びの環境を準備する
- 2歳児 子どもの様子を見てうがい練習から始める
- 3歳児 最初に看護師による歯みがき指導の実施する
- 4・5歳児 自分たちで毎日歯磨きをする

→仕上げ磨きは毎日保育者が実施

成果

- 年少～年長クラスまで全員歯ブラシを持参
- 虫歯者の減少
- 健診後の受診率100%
- 栄養士はいい歯の日(11月8日)に歯にいいおやつを提供

他職種、保護者との協力で虫歯予防の成果が出ています。



歯科医師会長賞

栗原つくし保育園 ～健康な体をつくる生活習慣の基本として、親子で楽しい歯磨きの定着と虫歯0をめざして～

虫歯は、子どもの身体面・精神面など身体に大きな影響があることを理解してもらいたい。

どうしたら、歯科受診してもらえるかな  
保護者と子どもに分かりやすく伝えるには？

足立区のリーフレットを使って・・・



歯医者さんに行きましょうカード



歯の治療をがんばりましたカード

おうちで、歯みがきや仕上げ磨きはできているのだろうか？



3歳児用歯みがきカード



歯みがきチャレンジカード

外国語版のカードも作成しました。



研修生の報告書より

親子で楽しく歯みがきの定着を目指す実践発表から、保護者を取り込むための工夫を学べた。保育参加日に、保健師の方から「ハロー6ちゃん」についてのお話をいただいた。6歳臼歯や歯のみがき方、むし歯になりやすい食べ物について、保護者に聞いてもらう機会になった。保護者から「「ぼくの6ちゃん、いつ生えてくるかな」と、子どもが楽しみにしている」との声があった。家庭でも歯の健康について話題にあがる様子から、関心が高まってきていると感じた。(保育士)

足立区には「仕上げみがき動画」「おやつのリーフ」「フッ素ちゃんリーフ」など、とてもわかりやすい資料がたくさんあるので、これらを最大限活用しながら、園職員だけでなく保護者を巻き込んで、家庭での仕上げみがきやフッ素の活用などもしていただけるように声かけをしていく。(歯科衛生士)

各園の取り組みは、とても参考になった。区のパンフレットなどを、これからはもっと活用していきたい。来年度に向けて、いかに歯みがきが大事であるか(小3まで仕上げみがきなど)を家庭にも意識づけができるように「いい歯づくり」に力を入れていきたい。また、各園の取り組みを参考に「家庭で歯みがきチャレンジカード」などを取り入れ、親子で染め出し体験、みがき残りチェックなども計画していきたい。(看護師)