

子どものための虫歯予防

集団生活における歯科保健指導と 安全管理のポイント

Date: 2026/09/17

Target Audience: 南保木間保育園 職員の皆様へ

Presenter: 六町もやい歯科口腔外科



保育園での歯磨き、本当の目的とは？



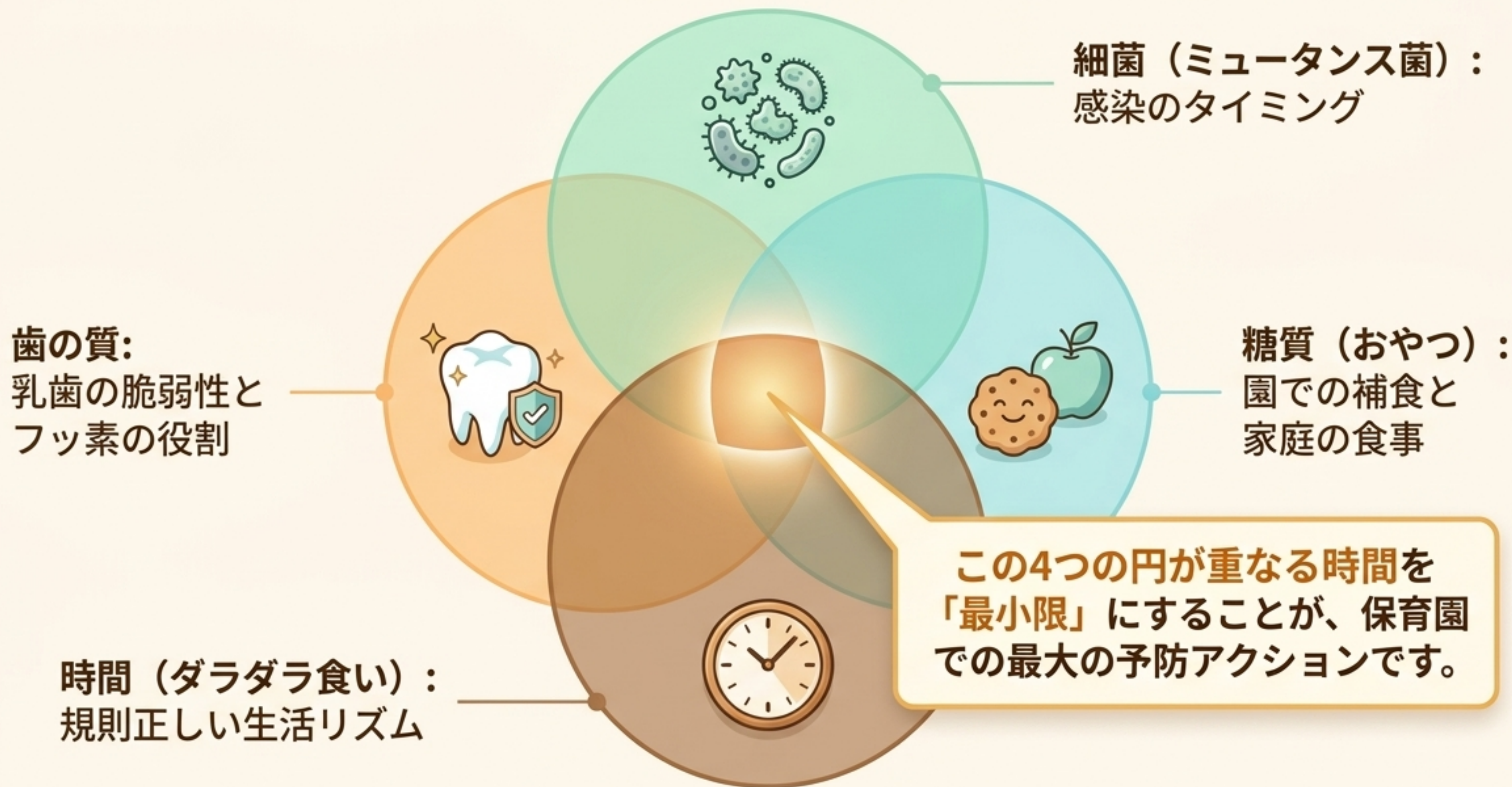
【誤解】 汚れを完璧に落とし切らなければならない



【正解】 歯磨きを、安全で心地よい『当たり前習慣』にする

私たち歯科医院の願いは、保育士の皆様が「治療者」になることではありません。
子どもたちが生涯にわたって歯を大切にするための「最初のナビゲーター」になっていただくことです。

虫歯は「4つの条件」が揃った時にだけ発生する



タイムラインで見るお口の中（ステファンカーブ）



お昼寝前の歯磨き（またはお茶・うがい）は、唾液のバリア機能が落ちる
無防備な時間を守るための「必須の盾」です。

おやつリスク・マトリックス



園での「おやつ」は第4の食事。甘さだけでなく「歯にくっつきにくい」が選択の鍵になります。

事故を防ぐ！集団生活での食後ルーティン動線

1



Step 1 (着席)

食べ終わったら、必ず座ったまま歯ブラシを受け取る。

2



Step 2 (自立磨き)

立ち歩き厳禁。座った状態でシャカシャカタイム（音楽をかける等で集中させる）。

3



Step 3 (回収・うがい)

歯ブラシを確実に回収してから、うがいへ誘導。

4



Step 4 (仕上げ磨き)

指定の安全なスペース（壁際など）で順番に実施。



【最大の事故原因】 歯ブラシをくわえたままの移動・転倒。動線の分離が命を守ります。

仕上げ磨きのポジショニング（俯瞰図）



保育士の位置:

壁を背にして座り、背後からの衝突を防ぐ。

園児の姿勢:

仰向け。保育士の太ももで子どもの頭を優しく固定し、両手が使える状態に。

待機列（セーフティゾーン）:

磨いている子どもの足元から離れた場所に待機マーク（床にシール等）を設置。

視界の確保と、他児との接触防止。このフォーメーションが、安全で素早い仕上げ磨きを可能にします。

年齢別・見落とししやすい虫歯のハイリスク部位

1～2歳児



上のパサパサ（上顎前歯部）

唾液が行き渡りにくく、哺乳瓶や母乳の影響が出やすいゾーン。上唇小帯（筋）に歯ブラシが当たらないようよう指でガード。

3～5歳児



奥歯の溝（臼歯部裂溝）と、歯と歯の間。噛み合わせが完成し、汚れが詰まりやすい。フロスの使用（可能であれば）や、奥歯へのピンポイントなアプローチが必要。

「全部を完璧に」ではなく、「この赤いゾーンだけは確実に」という意識で十分です。

歯ブラシ事故を防ぐ「3つの絶対ルール」 環境チェック



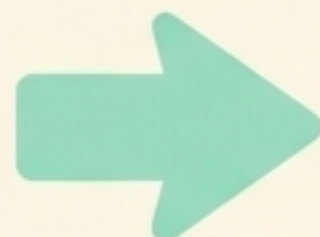
**Rule 1: 歯ブラシをくわえたまま
立ち上げられる環境か？**



→ YESならNG。椅子に座る、または床に座ることを徹底。



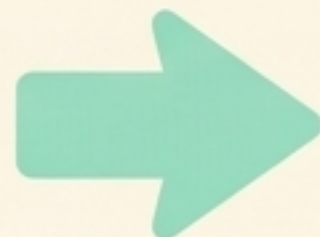
**Rule 2: 喉突き防止用の安全カバー
付き歯ブラシ（低年齢児）を採用
しているか？**



→ 未導入の場合は、園での一括購入・指定を検討。



**Rule 3: 仕上げ磨き中、他の子どもが
背後や頭上を走り抜けられるか？**



→ YESならNG。壁を背にするレイアウトへ変更を。



歯科的健康よりも「命の安全」が最優先。
ルールの徹底が保育士自身を守ります。

歯科保健指導：年齢に合わせた「伝え方」



0～2歳児 - 感覚とスキンシップ

アプローチ：「言葉」よりも「心地よさ」。

メソッド：膝の上でのスキンシップ、歌を歌いながらのリズム磨き。口周りのマッサージから始め、過敏さを取る。



3～5歳児 - 想像力と自立

アプローチ：「なぜ磨くのか」をストーリーで理解させる。

メソッド：絵本や紙芝居での導入（「バイキンさんがいるね」）。鏡を持たせて自分のお口の中を観察させる。

“ 歯磨き＝「怒られる時間」ではなく、
「先生に褒めてもらえる時間」に。 ”

歯磨きを嫌がる子への 心理的アプローチ

Step 1 (観察と受容)

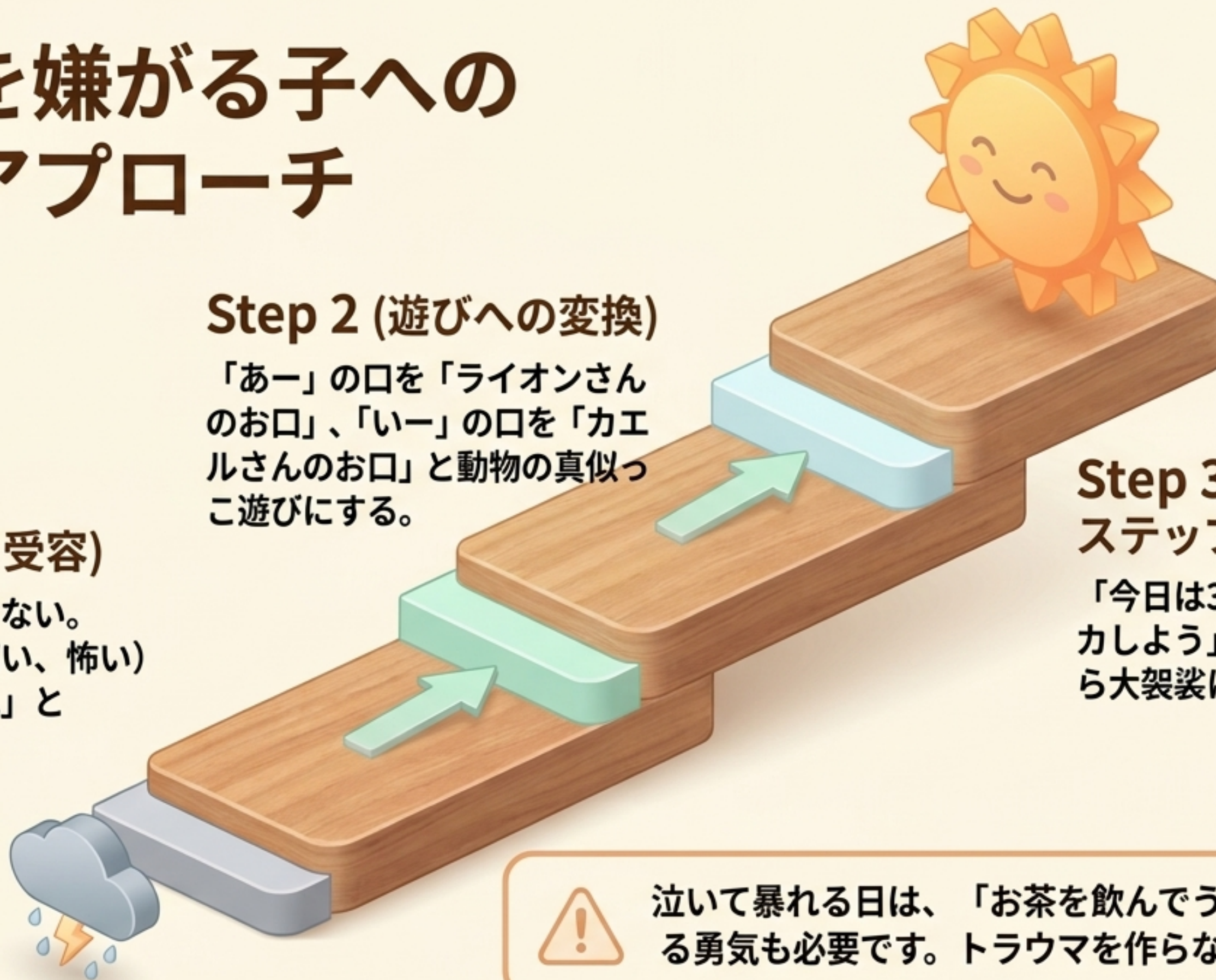
無理に口を開けさせない。
なぜ嫌か（眠い、痛い、怖い）
を見極め、「嫌だね」と
一旦受け止める。

Step 2 (遊びへの変換)

「あー」の口を「ライオンさん
のお口」、「いー」の口を「カエ
ルさんのお口」と動物の真似っ
こ遊びにする。

Step 3 (スモール ステップの承認)

「今日は3回だけシャカシャ
カしよう」と約束し、できた
ら大袈裟に褒める。



泣いて暴れる日は、「お茶を飲んでうがい」だけで終わ
る勇気も必要です。トラウマを作らないことが最優先。

虫歯予防における「役割の境界線」



家庭

役割: 食生活の土台作り

タスク: 就寝前の念入りな仕上げ磨き、ダラダラ食いの防止



保育園

役割: 正しい習慣のインストールと環境制御

タスク: 集団での歯磨き習慣化、安全なおやつを提供、食後のルーティン化



歯科医院

役割: プロフェッショナルケア

タスク: 定期検診、フッ素塗布、早期治療

保育園は治療の場ではありません。「習慣」を育む最強の教育プラットフォームです。

保護者を巻き込むコミュニケーション術

忙しい保護者には、注意ではなく「ポジティブな報告」で家庭でのケアを促します。



Phrase Template 1 (褒める):

「今日は大きなお口を開けて、とっても上手に歯磨きできました！ お家でもぜひ褒めてあげてください。」



Phrase Template 2 (気づき):

「最近、奥歯がしっかり生えてきましたね。園でも気をつけ磨いいますが、ご家庭でもチェックしてみてくださいね。」

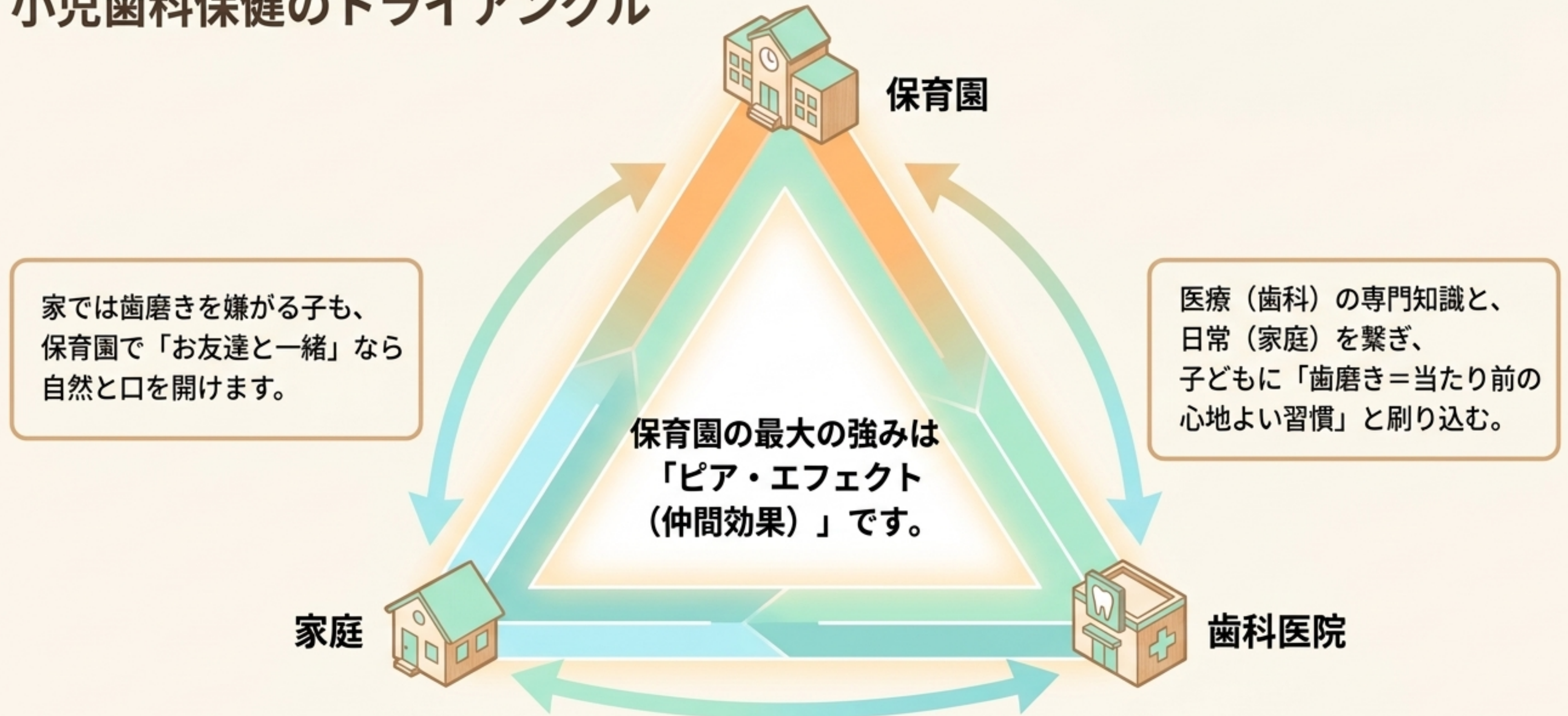


Phrase Template 3 (歯科連携):

「下の前歯の裏側が少し磨きにくそうです。次回の歯科健診で診てもらいましょうね。」

保護者の罪悪感を煽らず、共に子どもを見守る「チーム」になる言葉かけ。

小児歯科保健のトライアングル



保育士の皆様が提供する毎日のルーティンこそが、子どもたちの生涯の歯を守る最強の防具になります。

私たちは、皆様のすぐそばにいるパートナーです。

南保木間保育園の皆様が、自信を持って子どもたちの笑顔と健康を守れるよう、
六町もやい歯科口腔外科はいつでもサポートいたします。

- ✓ 園での気になること、いつでもご相談ください。
- ✓ 完璧を目指さず、まずは安全で楽しい習慣づくりから。

六町もやい歯科口腔外科