お口の健康は、一生の宝物

保育園からのむし歯予防と健やかな成長

仕上げみがきから、食育、ケガの対応まで。
今日から始める、親子のためのデンタルケア・ロードマップ。

Gemini Notebook

「食育」のスタートはお口の中から

健康な歯と口
（むし歯や炎症がない
清潔な状態）

しっかり噛む
（食べ物の形や
固さを感じ取る）

味わって楽しむ
（味覚が育ち、
食事が好きになる）

豊かな心身の発育
（生涯にわたって
健康で充実した生活へ）

「生涯を通じておいしく食べる」ための基礎は、小児期に作られます。
歯みがきは、単なる「汚れ落とし」ではなく、
一生の豊かさをプレゼントする時間です。

Gemini Notebook

噛む機能の発達ステップ（離乳期～幼児期）

離乳期

お口の動き

食べ物を「口に取り込む」
「のみ込む」。
唇をしっかり閉じる練習。

ポイント

十分に「手づかみ食べ」を
経験させましょう。
五感（見る・触れる・嗅ぐ）を
刺激することが大切です。

1歳6ヵ月ごろ

お口の動き

乳歯の奥歯が生え、
あごを横に動かして
「すりつぶす」。

ポイント

繊維質や弾力のある食べ物に
少しずつ挑戦し、
噛む機能を育てます。

3歳ごろ

お口の動き

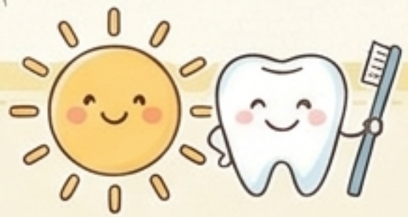
乳歯が生えそろい、
一口量を「かじりとる」。

ポイント

食材をやや大きめに切り、
前歯でしっかりかじりとる体験を。
箸やお椀の正しい使い方も
学び始めます。

Gemini Notebook

お口を正しく育てる「食生活と習慣」



推奨される習慣

・噛みごたえのある食事：
よく噛むことで唾液が分泌され、味覚の発達とむし歯予防に繋がります。

・正しい姿勢：
足の裏を床（または足置き）にしっかりつけ、唇を閉じて食べることで、正しく飲み込む力（嚥下）が育ちます。

要注意な習慣

・飲み物で流し込む「丸のみ」：
食べ物を水や麦茶で流し込むと、噛む力が育ちません。

・ダラダラ食べ・甘い間食：
砂糖を多く含む間食や夜食は控えめに。お口の中が常に酸性になり、むし歯リスクが急増します。

・長引く指しゃぶり：
幼児期以降の過度な指しゃぶりや口呼吸は、将来の歯並びに影響するサインです。

Gemini Notebook

見えない汚れの正体：プラーク（歯垢）と歯肉炎

KEY INSIGHT: プラークは食べカスではなく「細菌の塊」です。

プラーク（歯垢）とは？

歯肉炎の真実と対策

健康な歯ぐき
(Healthy Gums)

歯肉炎の歯ぐき
(Gingivitis)

・幼児期でも起きる「歯肉炎」： 歯みがきが不十分だと、むし歯だけで、なく、5歳〜小学生でも歯の周囲が赤く腫れる「不潔性歯肉炎」になります。

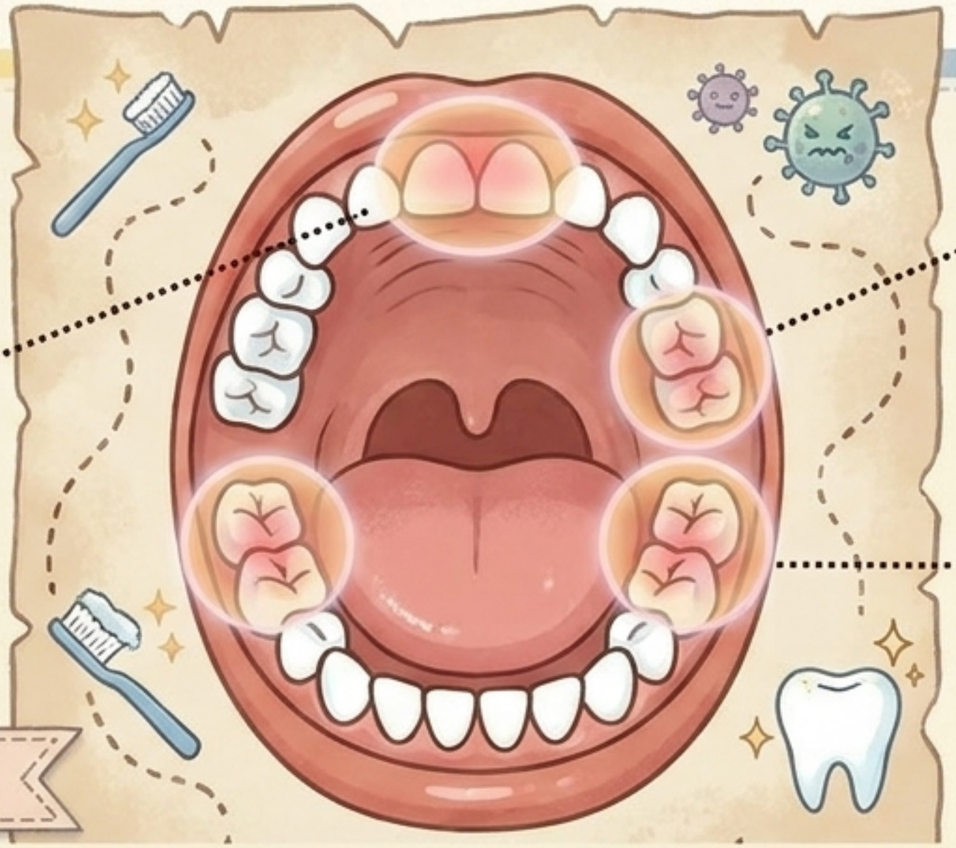
・歯ぐき出しで見える現実：汚れは特に「歯と歯の間」や「歯と歯ぐきの境目」にべったりと付着します。

・解決策：毎食後のブラッシングで細菌の塊を物理的に落とすことが、最大の予防法です。

Gemini Notebook

ホームケア①：仕上げみがきの極意

上の前歯の表側・歯と歯の表側：唾液が届きにくく、汚れが停滞しやすい場所。



奥歯の溝（かみ合わせ）：深い溝にプラークが入り込みます。

奥歯の歯と歯の間：見た目では気づきにくい「隠れむし歯」の多発地帯。

保護者へのプロのコツ

・痛がらせない工夫：上唇の裏にある筋（上唇小帯）に歯ブラシが当たると痛が 指で優しくガードしながら磨きましょう。

・コミュニケーション：毎日の習慣化が鍵です。叱るのではなく、スキンシップの時間としてポジティブな声がけを。

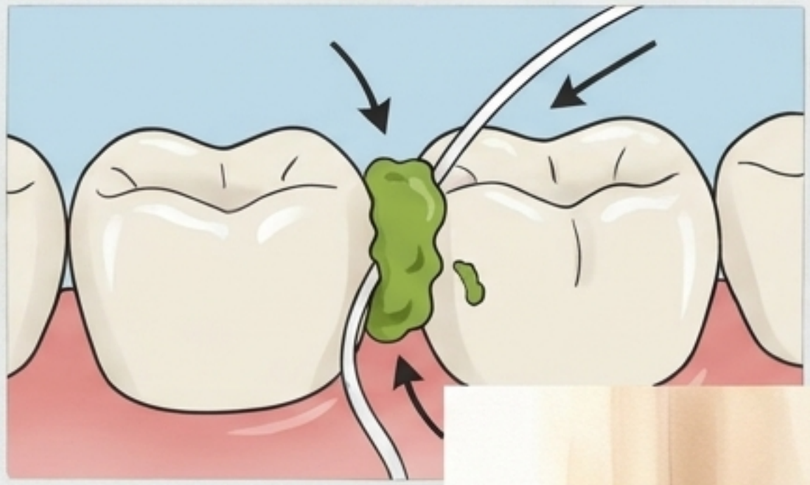
Gemini Notebook

ホームケア②：フロス（糸ようじ）の魔法

むし歯菌は「歯と歯の間」が大好きです

歯ブラシだけでは届かない

フロスで隙間の汚れをリセット



- **なぜフロスが必要？:** 歯ブラシの毛先は、歯と歯のぴったりくっついた隙間には物理的に届きません。
- **乳歯こそ重要：** 乳歯は永久歯に比べてエナメル質が薄く、歯の間のむし歯が神経まで早く進行してしまいます。
- **アクション:** 毎晩の仕上げみがきの後に、デンタルフロスを通す習慣を。出血が続く場合は、汚れによる歯肉炎のサインかもしれません。

Gemini Notebook

プロのケア①：奥歯を守る「シーラント」

シーラントの仕組み（3ステップ）

- シーラントとは？：生えて間もない奥歯の「深い溝」を、専用の樹脂で一時的に塞ぐバリア処置です。
- なぜやるの？：生えたての永久歯（第一大臼歯）や乳歯の奥歯は、質が未熟で溝が深いため、歯ブラシの毛先が届かず、すぐにむし歯になってしまいます。
- 注意点：シーラントをしたからといって絶対にむし歯にならないわけではありません。歯と歯の間守れないためフロスは必須です。

Gemini Notebook

プロのケア②：フッ素のバリアと定期チェック

フッ素の役割：歯の表面（エナメル質）を硬く丈夫にし、酸に溶けにくい強い歯を作ります。特に生え変わりの時期の未熟な歯に非常に効果的です。

【重要】注意と観察が必要です

- シーラントは永久的なものではありません。
- 一部が欠けたり取れたりすると、そこから再びむし歯になりやすくなります。
- だからこそ、痛くなる前からの「定期的な小児歯科の受診」で状態をチェックしてもらうことが大切です。

Gemini Notebook

歯並びと矯正のサイン（混合歯列期に向けて）

理想的な乳歯列
（すき間がある）

要注意な乳歯列
（すき間がない）

学童期（大人の歯へ）

注意すべきサイン：

- いつも口がポカンと開いている（口呼吸）
- 乳歯の段階で歯がギュウギュウに詰まっている
- 指しゃぶりや、舌を前に出す癖が抜けない

- 乳歯の「すき間」は大切：乳歯の間に適度なすき間があるのは、次に生えてくる大きな永久歯のための「スペース準備」です。

- 学童期（混合歯列期）の危機：小学校1〜6年生は乳歯と永久歯が混在し、歯並びの異常やむし歯が最も起きやすい危険な時期です。早めに小児歯科医に相談しましょう。

Gemini Notebook

いざという時の「歯のケガ・応急対応マニュアル」

子どもが転んで歯をぶつけた！

欠けた・折れた

▶ 欠けた破片を探す
(見つからなくてもOK)

▶ すぐに小児歯科へ
(神経の治療が必要な場合があります)

抜けた - 【時間との勝負！】

▶ 歯の根元を洗わない・こすらない！

▶ 牛乳か、子どものお口の中 (ほっぺと歯ぐき間)に入れて乾燥を防ぐ

▶ 受傷後20分以内に歯科へ！
(高確率で元に戻せます)

めり込んだ

▶ そのまま触らず、すぐに小児歯科へ。引き出して固定するか、自然に萌出してくるか経過を見ます。

Gemini Notebook

二人三脚で守るお口のトータルヘルスケア

健やかな永久歯と未来

ご家庭でのケア

- ダラダラ食べを防ぐ食習慣
- 毎食後のブラッシング
- 1日1回の仕上げみがき＆フロス

小児歯科でのケア

- フッ素塗布とシーラント処置
- 定期健診でのむし歯・歯肉炎の早期発見
- 歯並びや噛み合わせのプロフェッショナルな観察

1歳6ヶ月児健診、3歳児健診はもちろん、
その間もむし歯リスクは変化します。
保護者の皆さんと小児歯科医がチームになることで、
初めてお口の健康は完成します。

Gemini Notebook

まとめ：今日からできる3つの約束

1. 「よく噛む」食生活を楽しむ
   食事は成長のエンジン。
   姿勢を正し、味わって
   食べましょう。

2. 「歯と歯の間」を毎日リセット
   仕上げみがきとフロスで、見えない汚れから子どもを守りましょう。

3. 「かかりつけの小児歯科」を持つ
   痛くなってから行く場所ではなく、
   健康を育て、守るための
   パートナーを見つけましょう。

毎日のデンタルケアは、お子さんへの一生分のプレゼントです。
一緒に楽しく進めていきましょう！

Gemini Notebook