



元気いっぱい

ほけんだより
令和3年6月
福井市子育て支援課

6月4日～6月10日は、歯と口の健康週間です



むし歯の発生

菌
口の中にいる
ミュータンス菌

+

糖
食事や
おやつ

時間

口の中に食べカスが
残っていると、菌が
口の中を酸性に
します。



歯が長時間、酸に
さらされると
むし歯になります。

むし歯予防

★食事・おやつの時間を見直しましょう

だらだら食べると口の中がむし歯になりやすい状態になるため、食事やおやつは時間を決めて食べましょう。

★歯みがきの習慣をつけましょう

食べた後は「歯をみがく」この繰り返して習慣がつかます。歯ブラシを嫌がる場合は、無理せず、水やお茶で口の中をゆすぐようにしましょう。

年齢と歯みがき¹⁾



【0～1歳】

口の中の感覚が敏感な時期です。楽しい雰囲気、優しく唇や鼻、頬を触ったり、つまんだりして口の周りに触られる感覚に慣れてから、指で唇や頬の内側をマッサージしてあげましょう。歯が生えてきたら、ガーゼで優しく拭いてあげましょう。

【1～2歳】

上下の前歯が生えそろう、奥歯も生えてくる時期です。また、自我が芽生える時期のため、歯みがきをいやがる場合があります。「ご飯を食べたら何するんだっけ？」と促したり、「うさちゃんとワンちゃんどちらの歯ブラシでみがこうか？」と2択で選ばせたりしながら、自立したい気持ちを尊重するとよいでしょう。

【3～4歳】

20本すべての乳歯が生えそろう時期です。歯垢がついている時のザラザラ感、ヌルヌル感と、きれいに磨けている時のツルツル感を体感させながら歯みがきの上達をはかりましょう。磨き残しも多いため、しっかり仕上げみがきをしてあげましょう。

【5～6歳】

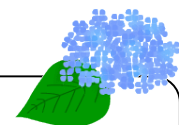
第一大臼歯が生えてくる時期です。生え始めの歯はむし歯に対する抵抗力も弱いので、仕上げみがきを続けていきましょう。

新型コロナウイルス感染症対策²⁾

- ・歯みがきは、口を閉じて行いましょう
- ・うがいをするときには、飛び散りを防ぐため、少ない水で（10ml程度）低い位置から吐き出しましょう
- ・歯ブラシを家に持ち帰った際には、きれいに洗って乾かしておきましょう



おしえて看護師さん！（第1回）



足の親指は、両端の爪先を残し、四角い形になるようにまっすぐ切るのが正解です。角を切り落とすと巻爪や深爪になりやすく、細菌が入って感染症を起こす場合があります。仕上げは角をヤスリで削ってあげましょう。

参考資料 1) 子育て支援者のための情報紙 母子保健（2020年8月号）第736号 子どもの歯 最新事情

2) 保育現場のための新型コロナウイルス感染症対応ガイドブック第2版（2020.10）