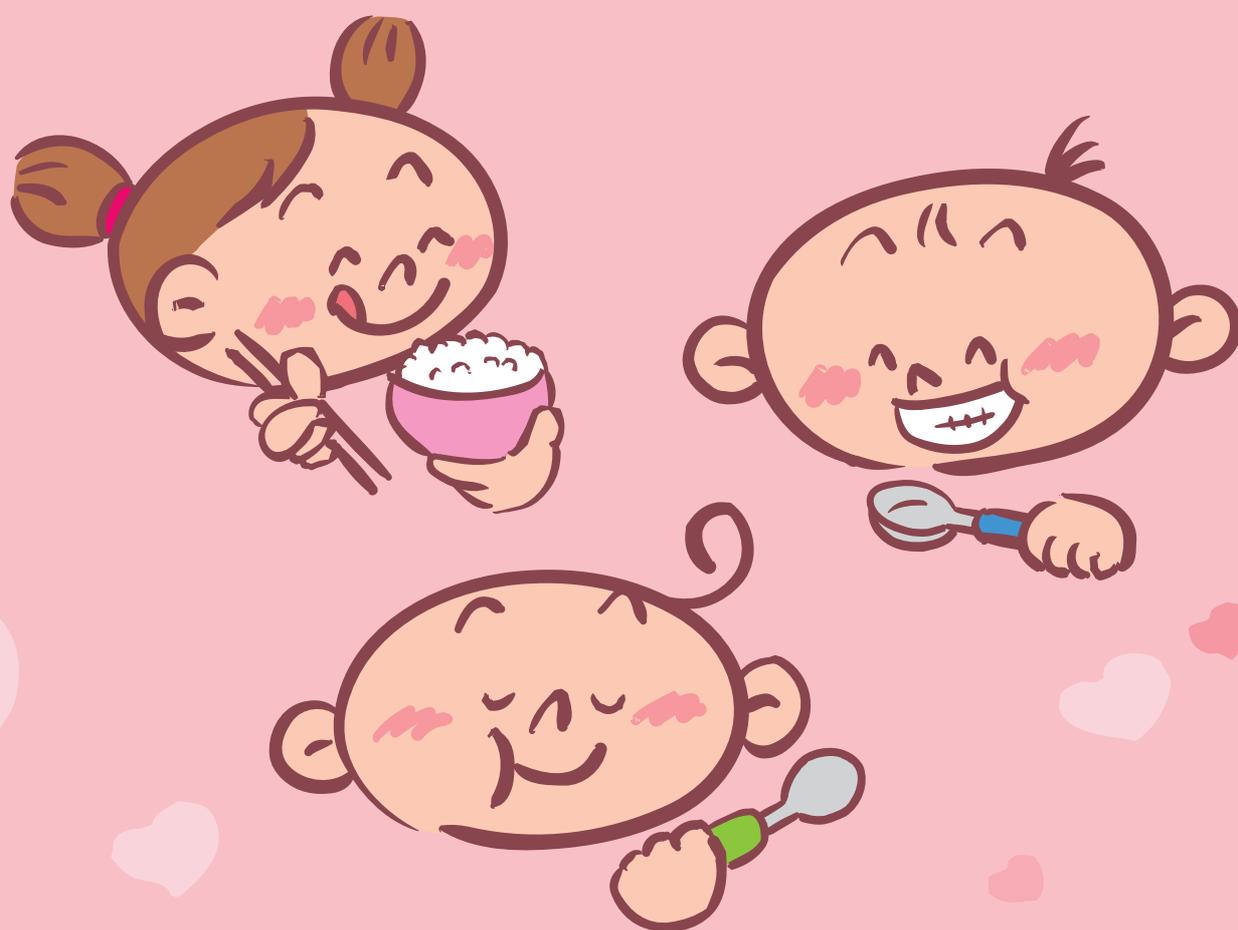


子どもたちの“おいしい”の笑顔を見るために

～歯と口の健康づくりの支援から～



平成21年度

島根県健康福祉部健康推進課

島根県歯科衛生士会



も く じ



はじめに 1

支援者編

1. 心身の発達と歯と口の変化	2
2. 歯のでき始めから6歳頃までの歯の萌出図	3
3. 口腔機能の発達過程からみた食事の自立と支援のポイント	4
4. 五感と味覚について	7
5. おしゃぶり、指しゃぶりについて	8
6. むし歯予防	9
• むし歯について	9
• むし歯発症メカニズム	10
• 母乳とむし歯、哺乳瓶とむし歯	10
• 仕上げみがきの実践	11
• 食べ物（おやつ）について	13
• 歯の質について（フッ化物の利用）	14
• 乳歯の特徴と役割	15
7. 子どもに見られる歯と口の主な疾病	16
8. 歯科保健と児童虐待	20
9. 幼児歯科健診診断基準について	25
10. Q & A	27

保護者編（資料）

月齢に沿った口と食とお手入れについて

• 出生～4か月頃	30
• 5、6か月頃	32
• 7、8か月頃	33
• 9～11か月頃	34
手づかみ食べについて	36
• 12か月頃～	37
• 1歳半～2歳頃	39
• 2～3歳頃	40
• 3～6歳頃	43
参考資料	45





はじめに

全国一の高齢県である本県は、元気で長生きを目標に「健康長寿しまね」の推進に取り組んでいます。その一環である歯科保健対策においては、生涯自分の歯でおいしく食事が摂れるよう「^{ハチマルニイマル}8020」の達成を目指し、むし歯予防や歯周疾患予防のための県民運動を展開しています。

かつて、歯科保健指導においては、母乳によるむし歯のリスクを軽減するため、1歳を過ぎたら母乳育児をしないよう指導することが一般的でした。一方で、平成19年3月に、厚生労働省が作成した「授乳・離乳の支援ガイド」では、母乳育児の支援が推奨されています。近年では、1歳を期限として機械的に離乳させるのではなく、自然に離乳に導くことが主流となっています。歯科保健においても、むし歯中心の指導から、口腔清掃や食生活など育児全般の支援が求められました。

また、本県の地域における歯科保健指導は、多職種が担っている現状から、支援者によって指導内容に差が生じないことが求められています。

更に、口腔の疾病等を契機に児童虐待が覚知されるなど歯科保健と児童虐待との関係についても重要視されるようになりました。

こうしたことから、本県では、乳幼児期の歯科保健指導において支援の在り方を整理するため、本マニュアルを作成しました。

本マニュアルは、支援者の資質向上を図ると共に、保護者への情報提供が行えるよう支援者向けの専門的情報と保護者向けの資料で構成しています。本マニュアルを参考に乳幼児一人ひとりの発育発達段階にあわせた支援が行え、地域の歯科保健活動に役立つよう、活用していただければ幸いです。

最後になりましたが、マニュアル作成にあたり、島根県歯科衛生士会をはじめ関係機関の皆様にご協力をいただいたことに深く感謝いたします。

平成22年3月

島根県健康福祉部健康推進課長

田 中 央 吾

1. 心身の発達と歯と口の変化

※成長・発達には個人差があります。

月 齢	1・2か月	3・4か月	5・6か月	7・8か月	9・10か月	11・12か月	1歳6か月	1歳6か月～	2歳	3歳	4歳	5歳	6歳
運動能力		首が回る	寝返りをする 支えなしで座る	つかまり立ち ハイハイする	一人で行く つたい歩き	一人で歩く				片足ジャンケン つかまらずに階段昇降			
ことばの発達		あやすと笑う	声の方にふりむく	ハイハイをする 大人を知りをする	ハイハイをする 指さしをする ママ・パパなど 意味のある言葉を言う 大人の動作のまねをする	ハイハイをする 指さしをする ママ・パパなど 意味のある言葉を言う 大人の動作のまねをする	二語文を話す 二語文を話す	二語文を話す 二語文を話す	二語文を話す 二語文を話す	会話が上手になる	会話が上手になる	エスキップ エスキップ	文字が読める 文字が読める
操作			物をつかむ		物をつかむ 親指と人さし指で小さな物をつまむ なぐりかきをする	物をつかむ 親指と人さし指で小さな物をつまむ なぐりかきをする	コップから飲む コップから飲む	コップから飲む コップから飲む	コップから飲む コップから飲む	コップから飲む コップから飲む	コップから飲む コップから飲む	コップから飲む コップから飲む	コップから飲む コップから飲む
生活習慣			スプーンから飲む		スプーンから飲む スプーンから飲む	スプーンから飲む スプーンから飲む	スプーンから飲む スプーンから飲む	スプーンから飲む スプーンから飲む	スプーンから飲む スプーンから飲む	スプーンから飲む スプーンから飲む	スプーンから飲む スプーンから飲む	スプーンから飲む スプーンから飲む	スプーンから飲む スプーンから飲む
口腔機能の発達過程	経口摂取準備期	経口摂取準備期	嚥下機能獲得期 捕食機能獲得期	押し潰し機能獲得期	すり潰し機能獲得期	すり潰し機能獲得期	すり潰し機能獲得期	すり潰し機能獲得期	すり潰し機能獲得期	すり潰し機能獲得期	すり潰し機能獲得期	すり潰し機能獲得期	すり潰し機能獲得期
食事の仕方	母乳	母乳	食べさせてあげましょう	食べさせてあげましょう	食べさせてあげましょう	食べさせてあげましょう	食べさせてあげましょう	食べさせてあげましょう	食べさせてあげましょう	食べさせてあげましょう	食べさせてあげましょう	食べさせてあげましょう	食べさせてあげましょう
食習慣とおやつ	赤ちゃんの様子を見ながら授乳 あまり時間にとだわらなくともよい	赤ちゃんの様子を見ながら授乳 あまり時間にとだわらなくともよい	月齢にあわせて食物の種類や量を増やしていく 薄味で多くの食品や料理の味を体験させる 咀嚼機能の発達にあわせて、食品の形態や固さを変える	月齢にあわせて食物の種類や量を増やしていく 薄味で多くの食品や料理の味を体験させる 咀嚼機能の発達にあわせて、食品の形態や固さを変える	月齢にあわせて食物の種類や量を増やしていく 薄味で多くの食品や料理の味を体験させる 咀嚼機能の発達にあわせて、食品の形態や固さを変える	月齢にあわせて食物の種類や量を増やしていく 薄味で多くの食品や料理の味を体験させる 咀嚼機能の発達にあわせて、食品の形態や固さを変える	月齢にあわせて食物の種類や量を増やしていく 薄味で多くの食品や料理の味を体験させる 咀嚼機能の発達にあわせて、食品の形態や固さを変える	月齢にあわせて食物の種類や量を増やしていく 薄味で多くの食品や料理の味を体験させる 咀嚼機能の発達にあわせて、食品の形態や固さを変える	月齢にあわせて食物の種類や量を増やしていく 薄味で多くの食品や料理の味を体験させる 咀嚼機能の発達にあわせて、食品の形態や固さを変える	月齢にあわせて食物の種類や量を増やしていく 薄味で多くの食品や料理の味を体験させる 咀嚼機能の発達にあわせて、食品の形態や固さを変える	月齢にあわせて食物の種類や量を増やしていく 薄味で多くの食品や料理の味を体験させる 咀嚼機能の発達にあわせて、食品の形態や固さを変える	月齢にあわせて食物の種類や量を増やしていく 薄味で多くの食品や料理の味を体験させる 咀嚼機能の発達にあわせて、食品の形態や固さを変える	月齢にあわせて食物の種類や量を増やしていく 薄味で多くの食品や料理の味を体験させる 咀嚼機能の発達にあわせて、食品の形態や固さを変える
歯	歯は生えていない	歯は生えていない	下の前歯が生えはじめる	下の前歯が生えはじめる	下の前歯が生えはじめる	下の前歯が生えはじめる	下の前歯が生えはじめる	下の前歯が生えはじめる	下の前歯が生えはじめる	下の前歯が生えはじめる	下の前歯が生えはじめる	下の前歯が生えはじめる	下の前歯が生えはじめる
※個人差がある	指しゃぶりやおもちゃやぶり(歯みがきの準備段階としても大切) ほほや口のまわりを触ってあげる	指しゃぶりやおもちゃやぶり(歯みがきの準備段階としても大切) ほほや口のまわりを触ってあげる	遊びの中で、寝かせみがきの姿勢をとる 寝かせみがきの姿勢で赤ちゃんの口を観察する お座りができたら、歯ブラシを自分で口の中に入れてみる(歯ブラシのカミカミ遊び)	遊びの中で、寝かせみがきの姿勢をとる 寝かせみがきの姿勢で赤ちゃんの口を観察する お座りができたら、歯ブラシを自分で口の中に入れてみる(歯ブラシのカミカミ遊び)	遊びの中で、寝かせみがきの姿勢をとる 寝かせみがきの姿勢で赤ちゃんの口を観察する お座りができたら、歯ブラシを自分で口の中に入れてみる(歯ブラシのカミカミ遊び)	遊びの中で、寝かせみがきの姿勢をとる 寝かせみがきの姿勢で赤ちゃんの口を観察する お座りができたら、歯ブラシを自分で口の中に入れてみる(歯ブラシのカミカミ遊び)	遊びの中で、寝かせみがきの姿勢をとる 寝かせみがきの姿勢で赤ちゃんの口を観察する お座りができたら、歯ブラシを自分で口の中に入れてみる(歯ブラシのカミカミ遊び)	遊びの中で、寝かせみがきの姿勢をとる 寝かせみがきの姿勢で赤ちゃんの口を観察する お座りができたら、歯ブラシを自分で口の中に入れてみる(歯ブラシのカミカミ遊び)	遊びの中で、寝かせみがきの姿勢をとる 寝かせみがきの姿勢で赤ちゃんの口を観察する お座りができたら、歯ブラシを自分で口の中に入れてみる(歯ブラシのカミカミ遊び)	遊びの中で、寝かせみがきの姿勢をとる 寝かせみがきの姿勢で赤ちゃんの口を観察する お座りができたら、歯ブラシを自分で口の中に入れてみる(歯ブラシのカミカミ遊び)	遊びの中で、寝かせみがきの姿勢をとる 寝かせみがきの姿勢で赤ちゃんの口を観察する お座りができたら、歯ブラシを自分で口の中に入れてみる(歯ブラシのカミカミ遊び)	遊びの中で、寝かせみがきの姿勢をとる 寝かせみがきの姿勢で赤ちゃんの口を観察する お座りができたら、歯ブラシを自分で口の中に入れてみる(歯ブラシのカミカミ遊び)	遊びの中で、寝かせみがきの姿勢をとる 寝かせみがきの姿勢で赤ちゃんの口を観察する お座りができたら、歯ブラシを自分で口の中に入れてみる(歯ブラシのカミカミ遊び)
口のお手入れ			ケガのないように十分注意する	ケガのないように十分注意する	ケガのないように十分注意する	ケガのないように十分注意する	ケガのないように十分注意する	ケガのないように十分注意する	ケガのないように十分注意する	ケガのないように十分注意する	ケガのないように十分注意する	ケガのないように十分注意する	ケガのないように十分注意する
歯	第一大臼歯が生えてくる	第一大臼歯が生えてくる	第一大臼歯が生えてくる	第一大臼歯が生えてくる	第一大臼歯が生えてくる	第一大臼歯が生えてくる	第一大臼歯が生えてくる	第一大臼歯が生えてくる	第一大臼歯が生えてくる	第一大臼歯が生えてくる	第一大臼歯が生えてくる	第一大臼歯が生えてくる	第一大臼歯が生えてくる
※個人差がある	第一大臼歯が生えてくる 前歯が生えかわる子もある	第一大臼歯が生えてくる 前歯が生えかわる子もある	第一大臼歯が生えてくる 前歯が生えかわる子もある	第一大臼歯が生えてくる 前歯が生えかわる子もある	第一大臼歯が生えてくる 前歯が生えかわる子もある	第一大臼歯が生えてくる 前歯が生えかわる子もある	第一大臼歯が生えてくる 前歯が生えかわる子もある	第一大臼歯が生えてくる 前歯が生えかわる子もある	第一大臼歯が生えてくる 前歯が生えかわる子もある	第一大臼歯が生えてくる 前歯が生えかわる子もある	第一大臼歯が生えてくる 前歯が生えかわる子もある	第一大臼歯が生えてくる 前歯が生えかわる子もある	第一大臼歯が生えてくる 前歯が生えかわる子もある
口のお手入れ	歯は生えていない	歯は生えていない	歯は生えていない	歯は生えていない	歯は生えていない	歯は生えていない	歯は生えていない	歯は生えていない	歯は生えていない	歯は生えていない	歯は生えていない	歯は生えていない	歯は生えていない
※個人差がある	歯は生えていない	歯は生えていない	歯は生えていない	歯は生えていない	歯は生えていない	歯は生えていない	歯は生えていない	歯は生えていない	歯は生えていない	歯は生えていない	歯は生えていない	歯は生えていない	歯は生えていない

●離乳食後に湯冷ましを与え、口の中を清潔に！ 仕上げみがき(※小学校低学年まで必要!!) ●ポイント ①みがく順番を決めて手際よく! ②力を入りすぎないで、痛くないように! ③みがく歯をよく確認!

2. 歯のでき始めから6歳頃までの歯の萌出図

歯のでき始めから6歳頃までの歯の萌出図

歯の準備もOK



胎生7か月



出生時



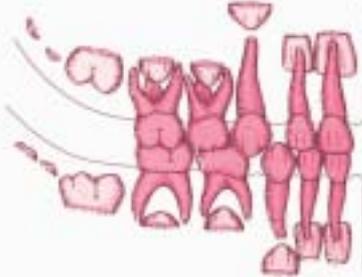
2歳(±3か月)



乳犬歯が生えてくる



3歳(±4か月)

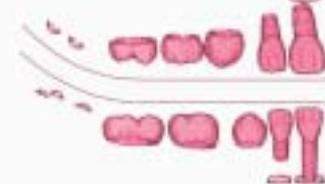


乳歯が生えそろう

下の前歯が生えてくる

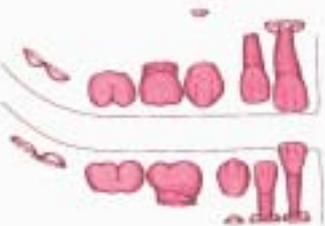


6か月(±2か月)

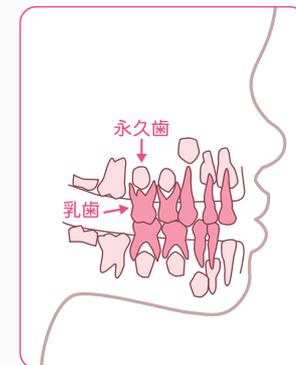
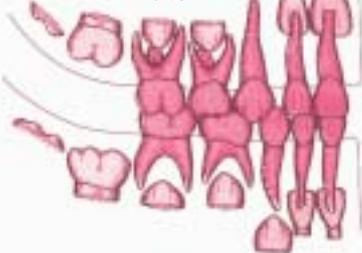


上の前歯が生えてくる

9か月(±2か月)



4歳



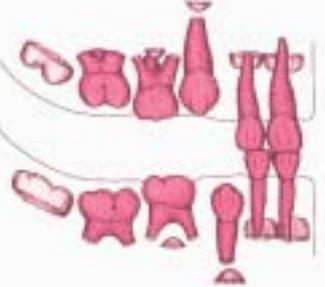
1歳(±2か月)



5歳



1歳6か月(±2か月)



上下の奥歯が生えてくる

6歳



永久歯が生えてくる

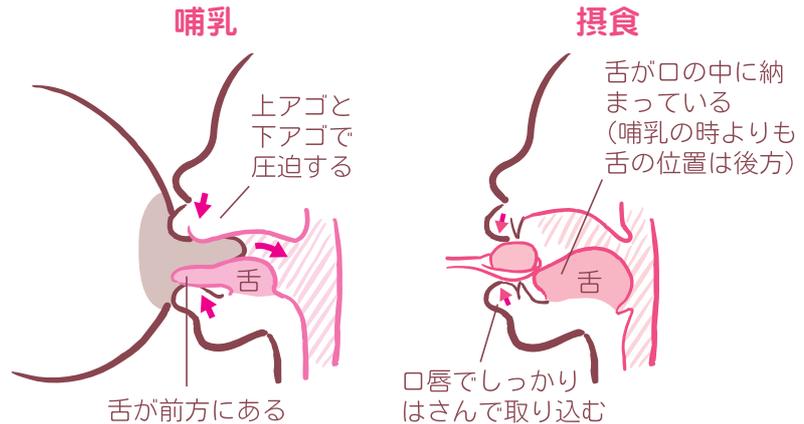


3. 口腔機能の発達過程からみた食事の自立と支援のポイント

月齢	発達過程	動作・行動	離乳食形態等	ポイント
3 4 か月頃	1. 経口摂取準備期 *舌の前後運動 *口唇の力は弱い	<ul style="list-style-type: none"> ・原始反射（哺乳反射）→ 本人の随意的動作が乏しい ・指しゃぶり、玩具なめ → 随意的動作を引き出す ・舌突出（安静時）など 	母乳・ミルク	<ul style="list-style-type: none"> ・原始反射の消失（4～6か月）

*原始反射（哺乳反射）

- ①探索反射：乳探し反射とも呼ばれ、口腔周辺に触れるとその方向に口を向ける。
- ②口唇反射：捕捉反射とも呼ばれ、口唇を触ると口唇を丸めて乳首を唇でとらえる。
- ③吸啜反射：口の前部から入ってきた乳首などを、舌で包み込むように吸う動き。
- ④咬反射：臼歯部の歯ぐき周辺を指などで刺激すると上下の歯ぐきを閉じてかみ込む。



離乳食開始の目安 1. 首がすわる 2. 支えてやると座れる 3. 食べ物に興味を示す 4. 原始反射の減弱・消失

月齢	発達過程	動作・行動	離乳食形態等	ポイント
離乳食開始 (5 6 か月頃)	2. 嚥下機能獲得期 (ゴックンと飲むことを覚える) ・摂食機能の発達で随意的になされる最初の動作は嚥下 *舌の前後運動 *下唇の力がついてくる	<p>下唇の内転（口唇の力が入ってない）、閉口時の舌尖の固定、舌の蠕動様運動での食塊移送など ⇒呼吸と協調しながら口腔内へ摂り込んだ食物を各機能・器官を使い食道へ送る成人嚥下の動きが獲得される。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・離乳食に慣れること、舌ざわりや味に慣れることが主目的 ・なめらかにすり潰した状態（ポタージュ状） 	<ul style="list-style-type: none"> *原始反射が残っていると、食べ物を押し出すので、離乳食開始後スプーンに慣れさせる。 *捕食時の姿勢は、少し後ろに傾けるようにする。 *口唇の力が弱いので平らなスプーンを使う。
	3. 捕食機能獲得期 (上唇ではさみとることを覚える) *上下の口唇の力がついてくる	<p>顎・口唇の随意的閉鎖、上唇での取り込みなど ⇒下唇に食具が触れた刺激によって、下顎が閉口する動きが誘発されることから始まる。この動きによって、スプーン上の食物が上唇に触れ、食物を感知し、口輪筋が活動して上唇が食物を口腔内に擦り取るようにして舌の先端部に摂り込む。食物の物性を感知しながら嚥下していく。</p>		<ul style="list-style-type: none"> *座位が取れるようになると、からだを前方に起こしスプーンから食べ物を取ろうとする。介助者はスプーンを奥に入れたり口蓋に擦り付けられないよう注意する。 *捕食時の姿勢は、傾けなくてもよい。 *自分の力で取り込ませることが大事。
7 8 か月頃	4. 押し潰し機能獲得期 (潰した食べものをひとまとめにする動きを覚える) *舌の上下運動	<p>口角の水平の動き（左右対称）、扁平な上下唇、舌尖の口蓋前部（口蓋ひだ部）への押し付けなど ⇒捕食の機能が安定してくると摂り込んだ食物を舌と口蓋で押し潰す動きが出てくる。食物の固さ・大きさ・粘稠度などの食感を感知し学習していく。 ・下顎前歯の萌出により口腔底が深くなり、舌が口の外へ出にくくなる。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・舌で潰せる固さ（豆腐ぐらい） ・飲み込みやすいようにとろみをつける工夫も必要 	<ul style="list-style-type: none"> *平らなスプーンを使う。 *口唇から摂らせるように介助する。

月齢	発達過程	動作・行動	離乳食形態等	ポイント
9 ～ 11 か月頃	<p>5. すり潰し機能獲得期 (舌で潰せないものを歯ぐきの上で潰すことを覚える)</p> <p>* 舌の左右運動</p>	<p>頬と口唇の協調運動、口角の引き (<u>左右非対称</u>)、顎の偏位など</p> <p>⇒食物を舌の前方部で潰す動きが獲得されると、舌で潰せない食物を歯ぐきですり潰そうと舌が左右へ動く。</p> <p>⇒下顎が左右に偏位して食物をすり潰し、唾液と混ぜる咀嚼運動が獲得されていく。</p> <p>⇒舌は食物を左右の歯ぐきに乗せたり、潰された食物を側方から中央に集めたりするために、前方部がさかんに左右に動く様子がみられる。</p> <p>・上顎前歯の萌出がみられ、玩具等を噛む遊びが多くなり、食事以外の場面でも摂食機能の発達が促されている。</p>	<p>・歯ぐきで押し潰せる固さ (指で潰せるバナナぐらい)</p>	<p>* 丸み (くぼみ) のあるスプーンを使う。</p> <p>* 乳臼歯が生えるまでは、歯ぐきで潰せる固さの食べ物を与えるようにする。</p> <p>* やわらかめのものを前歯でかじりとらせる。</p>
12 ～ 18 か月頃	<p>6. 自食準備期 (歯ぐきでかみ潰すことを覚える)</p>	<p>歯がため遊び、手づかみ遊びなど (目と手の協調⇒手と口の協調練習)</p> <p>⇒自分自身の力で食べるために、目で認知し、手でつかまえて口まで運び、口の動きと協調させていく必要がある。</p> <p>・上肢及び手指の機能は遅れて発達するので、発達した口と協調させて摂食を獲得するには、かなりの練習期間が必要である。</p> <p>・自食準備のために、玩具などを用いた遊びの中で協調させていく。また、前歯を使い、これらをかじったり、かんだりして遊ぶことで、口に入れる量を調節する練習となる。(1口量を学習していく)</p>	<p>・歯ぐきでかみ潰せる固さ (肉だんごぐらい)</p>	<p>* つかまり立ちなど口腔機能に身体機能が追いついてくる時期。</p> <p>* テーブルが高い、椅子が低い等正しい姿勢が保持できないと悪習慣がついてしまうので注意が必要。</p>
	<p>7. 手づかみ食べ機能獲得期 (自分で捕食することを覚える)</p>	<p>頸部回旋と手掌での押し込み、前歯咬断 (かじり取りの大切さ)、<u>口唇中央部からの捕食など</u></p> <p>⇒前歯を使わず、口に食物を押し込んでしまう。</p> <p>⇒前歯を使ってかみ切ることを覚える。前歯を使うことで歯根膜から食物の硬さなどの物性を感知し、それに合わせてかむ力を変えていくことを覚える</p>		<p>・協調させるために手づかみ食べや、手をつかった遊びを十分させる。</p>
幼児期	<p>8. 食具 (食器) 食べ機能獲得期 (食具を持ち自分で食べる楽しさを覚える)</p>	<p>頸部回旋の消失、口唇中央部からの食具挿入、口唇での捕食、左右の手の協調など</p> <p>⇒1歳半から2歳頃はすり潰すことのできる歯はまだない。こぼしながら一口量を覚えていく時期。</p> <p>⇒2歳半から3歳頃には第二乳臼歯の萌出が完了するため、上手に前歯で咬断し、臼歯ですり潰すことができ、口の中の感覚や機能が安定してくる咀嚼する力は徐々に発達していく。</p>	<p>・食物の固さに配慮してバラエティーのあるメニューにすることが大切</p>	<p>【食具困難度】</p> <p>①箸</p> <p>②スプーン</p> <p>③フォーク (食物を刺して舌の上ののせ、口唇を使わない。)</p> <p>* 手と口の協調運動にも発達の順序があるので食具を持たせることを急ぐ必要はない。</p>

(昭和大学歯学部口腔衛生学教室 主任教授 向井 美恵)

※ 各期が重なりながら進んでいく。(目安である)

※ 3歳頃には、食具を用いて口腔の前方部で食物を捕らえ、萌出てきた乳臼歯に食物を運んで咀嚼し、舌で食塊形成を行って嚥下する一連の摂食機能が獲得される。

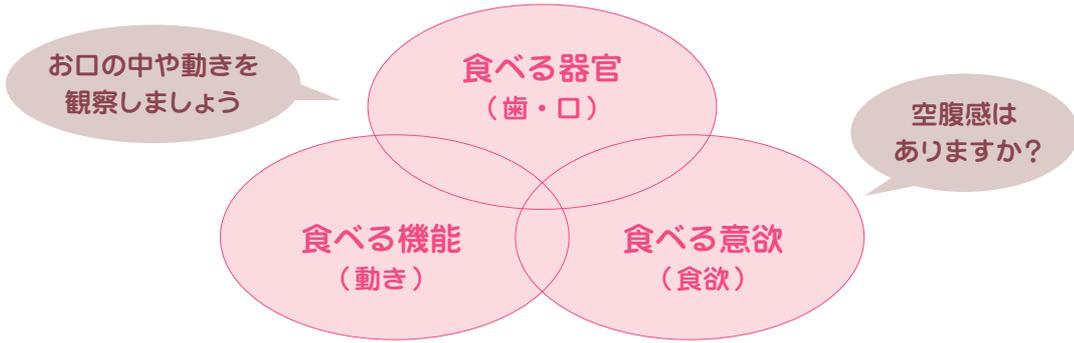
※ かむことだけに捕らわれず、自食の過程でも正しい支援を行う。

※ 食事は、食べたいという意欲を育てる視点が非常に重要であることを忘れてはいけない。

★ かめない・かむことのできない子の対策として、8つの段階を基準に、できる段階までさかのぼって指導する。



上手に食べるための3つのポイント



手づかみ食べの時の手と口(顔)の位置関係

最初のうちは…



- 口からむかえにいく
- こぼす
- 横を向いて取り込む

手づかみ食べが
上手になると…



- 正面を向いたまま、指で口の中央に運び、前歯の力だけで噛みきり一口量を調節できるようになる。

最初のうちは…



- 手のひらで押し込む

* 手：小指側から発達
(にぎる⇒つまむ)

* 口への指の入り方
12か月以前：第2～1関節
15か月頃：ほとんど入らなくなる

捕食時の食具と口との関係

	最 初	体 験	獲 得
• スプーンの入る方向	 口角から入る		 中央から入る
• スプーンの入る量	 ボールが全部入る		 1口量を入れる
• スプーンのボール部の方向	 スプーンが裏返る		 すくった状態で入る

4. 五感と味覚について

心とからだは成長する「おいしい！」

食べる(かむ)経験を通じて、おいしく食べる五感を育てていきます

目(視覚)と鼻(嗅覚)で食べ物を確認し、口に入った食べ物を口の中で味わい(味覚)ます。口の中では、食べ物の温度や固さ、なめらかさ(触覚)、香りなども感じていきます。同時に食べ物が砕かれる音を感じ(聴覚)ます。歯ざわりやかみごたえなどもかまないとわかりませんね。



視覚

食材の色、大きさ
料理の盛り付け



触覚

食感、喉越し
食材に触れる



嗅覚

料理の香り
食材の匂い



聴覚

咀嚼や食材の音
食事での会話



味覚

かんで味わう
薄味を感じる

味覚について

離乳期から多くの食品や味を体験させることで、あらゆる食物を「おいしい」と評価できるようになっていきます。

いろいろな味を感じるためには、うす味に調理することが大切です。

口の中の味蕾について

食べ物の味覚を脳に伝えるのは、舌やのどの粘膜にある味蕾(みらい)です。よくかむことで味覚センサーがよく働くようになります。

舌は、それぞれの味に対して感受性の良い部分があります。



五原味について

本能的に好まれる味

- 塩味
- 甘味
- うまみ

1~2歳頃味覚がより発達し、野菜の苦味を感じ、苦手になる時期があります。

本能的に好まれない味

- 酸味 ⇒ 腐ったもの
- 苦味 ⇒ 毒

繰り返し家族が「おいしい！」と食べてみせると、「きっとおいしいんだ！」と安心し、食べる意欲へつな갑니다。



5. おしゃぶり、指しゃぶりについて

小児科と小児歯科の保健検討委員会より抜粋

おしゃぶり

○良い点	×悪い点
<ul style="list-style-type: none"> ・精神的安定 ・簡単に泣き止む ・静かになる ・入眠がスムーズ ・母親の子育てのストレスが減る など 	<ul style="list-style-type: none"> ・習慣性となりやすい ・長期間使用するとかみ合わせに異常が生じることがある ・子どもがどうして泣いているのかを考えないで使用する（あやすのが減る、ことば掛けが減る、ふれあいが減る） ・発語の機会が減る など

かみ合わせの異常は、
2歳頃までに使用を中止すれば発育とともに
改善されることもあります。

おしゃぶりの使い方

- (1) 発語やことばを覚える1歳過ぎになったら、おしゃぶりのフォルダーを外して、常時使用しないようにしましょう。
- (2) おそくとも2歳半までに使用をやめるようにしましょう。
- (3) おしゃぶりを使用している間も、声かけや一緒に遊ぶなどの子どもとのふれあいを大切にして、子どもがして欲しいことや、したいことを満足させるように心がけましょう。子育ての手抜きとし、利便性からだけでおしゃぶりを使用しないようにしましょう。
- (4) 4歳以降になってもおしゃぶりが取れない場合は、情緒的な面を考慮してかかりつけの小児科医・小児歯科医に相談しましょう。



指しゃぶりも一緒です！

指しゃぶり

指しゃぶりについては3歳頃までは、特に禁止する必要がありません。それと同時に保護者は子どもの生活のリズムを整え、外遊びや運動をさせてエネルギーを十分に発散させ、手や指を使う遊びの機会を増やすようにしましょう。子どもの手を握ったり、夜は絵本を楽しく読んであげたり、歌を歌ったりして、子どもを安心させるようにします。寝つくまでの指しゃぶりは、よく見られますので、スキンシップを意識すると良いでしょう。

4～5歳を過ぎた指しゃぶりは歯並びやかみ合せへの影響とともに、発音や嚥下（飲み込み）、口元の突出、あごの発育への影響が出ることがあります。

指しゃぶりの理由がどこにあるかをさがしましょう。



雲南市赤ちゃんハンドブック一部改変

6. むし歯予防

むし歯について

むし歯（ごく初期C0（シーオー）以外）は、自然には治りません。むし歯にならないように予防が何よりも大切です。

むし歯は、感染症と生活習慣病の両側面があります

生まれた時は歯がなく、むし歯菌（ミュータンス菌）も存在しないのでむし歯発症メカニズムは成立しません。むし歯のプロセスは、初期の「感染症」としての側面と感染後の「生活習慣病」にわかれます。感染後は、甘いものを食べる習慣や、清掃習慣が加わって発症するため、生活改善や食生活指導で発症は抑制できます。

【感染症】

◇保護者からのむし歯菌の感染（保護者からの唾液による伝播によっておこります。）

（母子感染50%、父子感染30%、祖父母など20%）

ただし、むし歯菌が住み着くためには歯の存在が不可欠です。

感染の窓

感染の危険性が特に高いのが、生後1歳7か月～2歳7か月の1年間です。この時期は「感染の窓」と呼ばれ、最も注意が必要とされています。

※特に2歳前に感染すると、むし歯発症の可能性が高くなり、そのむし歯の重症度も高いと言われています。

子どもと家族のスキンシップは、心の成長に欠かせません。過度の心配はしないで…

◇家族で歯みがき習慣をつけ、むし歯菌を少なくしましょう！

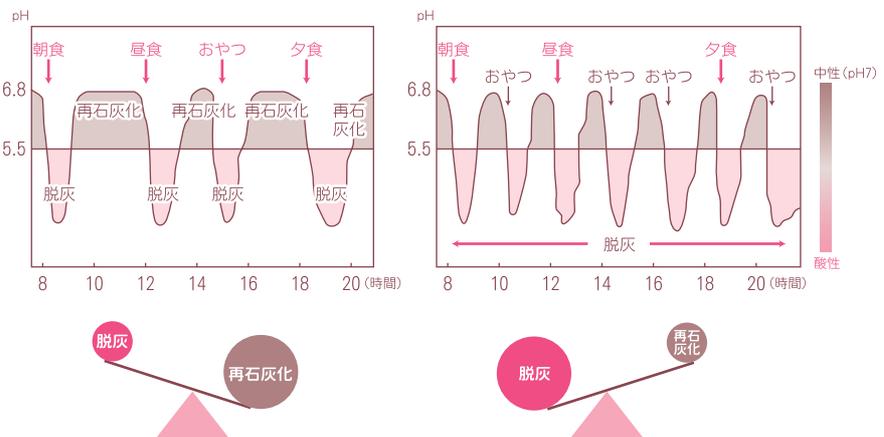
- ・保護者の歯科治療 … 家族内でむし歯菌ができるだけ少ない環境をつくる
- ・家族の食生活改善 … むし歯菌の少ない環境を目指す（糖をとりすぎないようにする）



【生活習慣病】

口の中では、むし歯菌は糖分を分解して酸を産生、歯の表面からミネラル分を溶かす脱灰と歯の表面の酸が唾液で洗い流されると流れ出したミネラル分が唾液中から取り込まれる再石灰化を食事のたびに繰り返しています。むし歯は、脱灰と再石灰化のバランスが崩れることでおこる生活習慣病です。

むし歯の進行と脱灰と再石灰化のバランス



1日4回の飲食の場合（左）では、再石灰化の時間が脱灰の時間より多いので、むし歯になりにくい。1日7回の飲食の場合（右）では、再石灰化の時間が脱灰の時間より少なくなるのでむし歯になりやすい。

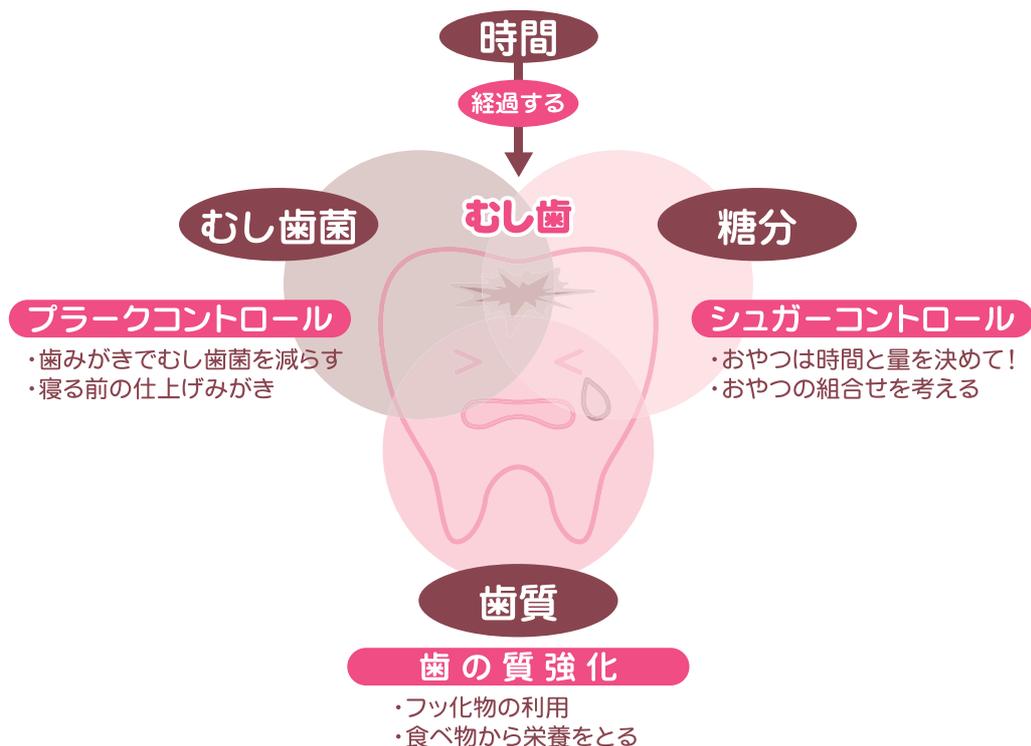


むし歯発症メカニズム

むし歯の起こる要因は、1) むし歯菌、2) 糖分、3) 歯質、4) 時間です。 むし歯菌に対しては、「歯みがき」でプラーク除去、糖分に関しては「食生活の見直し」、歯の質に関しては、「フッ化物の利用等」で、それぞれのむし歯の発生因子を抑えることによってむし歯予防を行います。

* プラーク(歯垢)

歯の表面についているペースト状のもので、非常に多くの細菌の集団です。
歯にべったりとへばりついているので、うがいなどで落とすことができません。



母乳とむし歯

母乳には乳糖が含まれています。乳糖は砂糖(ショ糖)に比べるとむし歯誘発性の低い糖と言われています。しかし、一歳を過ぎても母乳哺育を継続し、就寝時に与えている場合は、むし歯が多発しやすい傾向にあります。歯みがきを習慣化し、むし歯にならないようお手入れに気をつけましょう。

哺乳瓶とむし歯

哺乳瓶は、授乳期において乳房から授乳できない状況を解消するために作りだされたものです。スポーツ飲料・ジュースや乳酸菌飲料などを入れて使用しないようにしましょう。(コップで飲むより、むし歯のリスクは高くなります。)

仕上げみがきの実践

幼児期の子どもたち自身による歯みがきでは、むし歯予防効果は期待できず、保護者による「仕上げみがき」が必須となります。



歯ブラシの選び方・使い方

- ◎ 歯ブラシの大きさは**小さめのもの（ヘッド）**を選びましょう。
- ◎ 歯ブラシの柄はストレート、毛先はナイロン製、平らでコシのあるものが良いでしょう。
- ◎ 持ち方は**ペングリップ**（鉛筆を持つような握り方）だと余分な力が入りません。
毛先は歯面に**垂直**にあて、**軽い力で細かく**動かします。
- ◎ 歯ブラシの毛先が開いたり、まるまったらブラークは落ちないので交換してください。目安は1か月に1本。



歯ブラシの持ち方

仕上げみがきの姿勢

- ◎ ひざまくらで、あおむけに寝かせます。横になるのを嫌がる場合は横抱きや向かい合ってみがいてみましょう。



寝かせみがきの場合



横抱きでみがく場合



部位別の基本的な歯ブラシの使い方

- ◎ 上の前歯の表側



小帯（上唇のヒダ）に注意。人差し指でガードしましょう。

- ◎ 上の前歯の裏側



歯ブラシを立てて、かき出すように。

- ◎ 下の前歯



裏側は1本ずつかきあげるように。



- ◎ 上の奥歯の外側



少しだけ口を開けさせて。

- ◎ 下の奥歯の裏側



舌の裏側（下側）に歯ブラシを入れるようにして（毛先の短い物）乳歯でも永久歯でも生えかけの奥歯は横から1本だけみがくように。

- ◎ 奥歯の溝



毛の全体を使って溝をシャカシャカするように。



◎ 第一大臼歯（6歳臼歯）

- 〔特徴〕
- ・かむ力が永久歯の中で最も強い歯。
 - ・上下のかみ合わせや歯並びを決定させる歯。
 - ・歯質がまだ柔らかくむし歯になりやすい。生えて2～3年が大事！
 - ・生えるのに長期間かかるので、完全に生えるまで歯みがきが難しい。
 - ・かみ合わせの面は溝が深くて複雑！

〔みがき方〕



生えかけは低くてみがきにくいので口をあまり大きく開けずに、口の横から歯ブラシを入れて（つっこみみがき）1本だけをみがく。

◎ 歯と歯がぴったりくっついている場合には…

糸ようじやデンタルフロス〈指に巻きつけて使う〉を使ってみましょう。

歯ぐきに強く当てすぎると出血することがあるなど、使い方が難しいので専門家の指導を受けましょう。



糸ようじ



糸ようじの使用方法

歯ぐきを傷つけないように前後に動かしながら挿入。

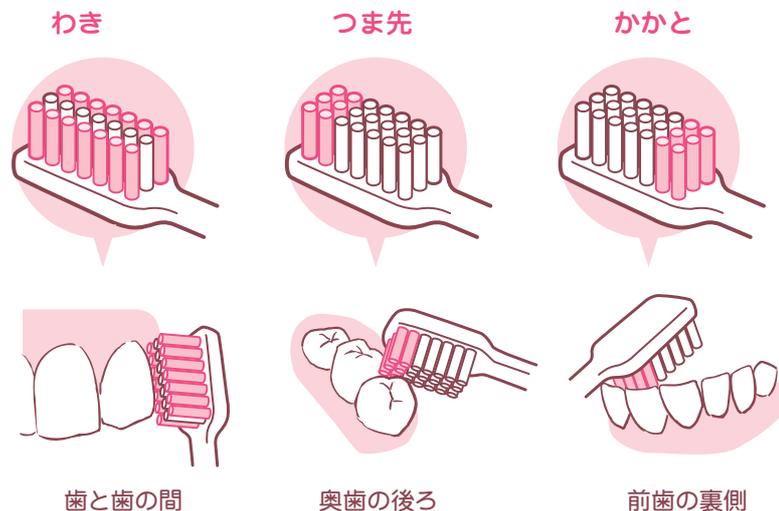


デンタルフロスの巻きつけ方

デンタルフロスを40cmくらいの長さに切って、左右の中指に2～3回巻きつけて固定する。

歯と歯の間に斜めにフロスをあてて、ノコギリをひくように前後左右に動かして挿入します。挿入したら、歯の面に沿って汚れをこすりとりします。

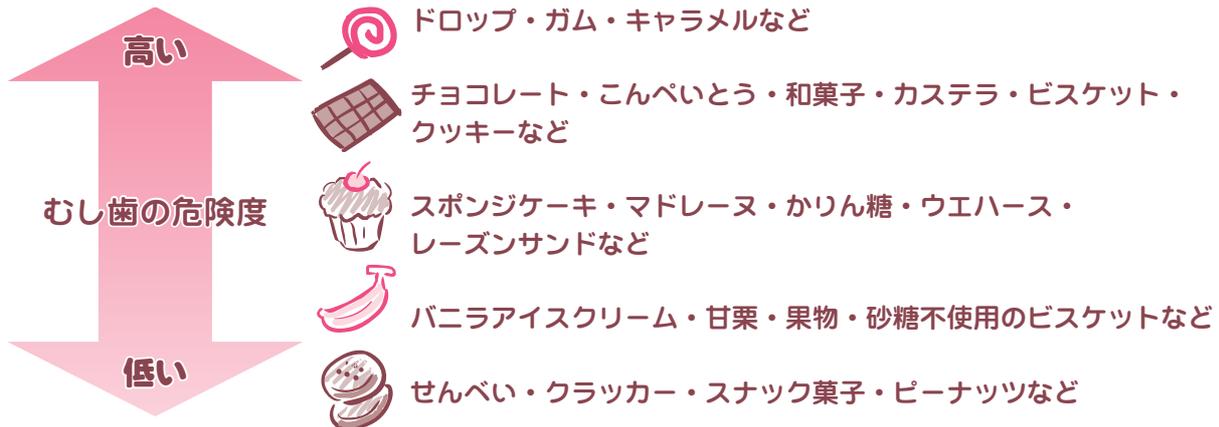
◎ 歯並びが凸凹しているとき、むし歯になりやすい場所は、歯ブラシのあて方を工夫しましょう。



食べ物（おやつ）について

乳幼児期は味覚と食習慣の基礎を作る大事な時期です。食材の持っている本来の「味」を覚えさせることが大切です。3度の食事を基本とし、おやつは食事ではとりきれない栄養を補うものとして考えます。おやつの回数が3回以上の子どもはむし歯が多いと言われています。おやつは時間と量を決めて、甘いものをとりすぎないことが大切です。

市販のおやつを選ぶなら、歯にくっつきにくい、むし歯になりにくいものにしましょう！



飲み物も考えよう！

乳酸菌飲料・ジュース類・スポーツドリンク・炭酸飲料は、酸性飲料で糖分が多く含まれています。飲み方に注意しましょう。

むし歯予防食品の利用

【キシリトール】

- 天然甘味料 … 砂糖と同じ程度の甘味があり、カロリーは砂糖の75%ある。
- 働き … むし歯菌の増殖を抑制する。プラークの量と付着性を減少させる。キシリトールガムをかむことで、唾液分泌が促進され歯垢pHが上昇し再石灰化が促進される。



*キシリトール高濃度のものは、むし歯予防の効果を高める補助的なものとして考えましょう。多量に摂取した場合、下痢を起こす可能性があります。歯科医に相談しましょう。

【特定保健用食品マーク】

その食品や食品成分の摂取により、保健の効果や目的が期待できる旨の表示を国から許可された食品です。

非う蝕誘発性と認められた食品には「むし歯の原因になりにくい」等と表示されています。



【歯に信頼マーク】

摂取後、30分以内にプラークがpH5.7以下にならない食品についているマークです。



「歯に信頼マーク」
日本トウース
フレンドリー協会



歯の質について（フッ化物の利用）

フッ素って？

フッ素は自然界に広く存在します。土の中、海水、河川などはもちろん野菜や果物、海草類などに含まれています。人間の身体にも含まれていて「歯や骨の発育に有益な微量元素」として認められています。

フッ化物のはたらきは？

- * 歯の質を丈夫にします。
- * むし歯菌のはたらきを弱めます。
- * ごく初期のむし歯の回復を助けます。

フッ化物の利用の方法は？

【うがいができない子には】

- ・ 専門家によるフッ化物の塗布（フッ化物塗布）
- ・ フッ化物入りジェルなど

【ブクブクうがいができるようになってから】

- ・ フッ化物水溶液でのブクブクうがい（フッ化物洗口）
- ・ フッ化物入り歯みがき剤の利用

家庭でもできる一番手軽な方法

セルフケア…

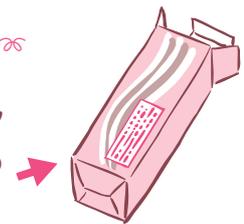
低濃度のフッ化物を頻繁に利用

プロフェッショナルケア…

高濃度のフッ化物を定期的に利用

フッ化物配合歯みがき剤であることを見分けるポイント

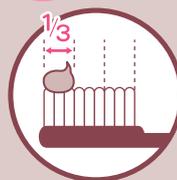
歯みがき剤の薬用成分の欄に、フッ化ナトリウム（NaF）、モノフルオロリン酸ナトリウムが含まれているかを調べます。（現在市販の子ども用の歯みがき剤には、ほとんどの物にフッ化物が配合されています。）



効果的な使用方法

3歳以上

- 1 日2回以上、特に寝る前に使う。
- 2 1回に使う量、年齢に適した歯ブラシの毛の部分の1/3くらい。（グリーンピース大）
- 3 使用後のうがいは1回程度にします。



大人用と子ども用があります。濃度が違うので注意しましょう。



* フッ化物の使用時期は、歯科医に相談しましょう。



フッ化物は効果的ですが、次のことも常に忘れずに！

- ① ブラッシングをしっかりと行う
- ② 甘いおやつや飲み物を摂る回数を減らす
- ③ かかりつけ歯科医院で定期健診を受ける
- ④ 食事の栄養バランスを考える
- ⑤ 規則正しい生活習慣を守る

乳歯の特徴と役割

子どもの歯の特徴

1. 子どもの歯（乳歯や生えたばかりの永久歯）は、むし歯になりやすい

子どもの歯は大変やわらかく、油断するとむし歯になってしまいます。
知覚神経も鈍いので悪化するまでわかりません。

2. 子どもの歯のむし歯は進行が早く、広範囲に広がりやすい

子どもの歯は、歯の表面の硬いエナメル質が薄いので進行も早く、広範囲に広がります。

3. 子どものむし歯は母親などの保護者に大きく影響される

むし歯菌は、主に家族から感染します。

規則的な生活リズムや甘いおやつをとりすぎないこと、歯みがき習慣など家庭でのケアが大切です。

乳歯の役割



食べ物をかむ



発音を助ける



永久歯が正しい位置に
生えてくる目印になる



顔の形を整えあごの発育を助ける

乳歯の奥歯は12歳頃まで
使い続ける歯です。子ど
もの発育や、かむ力を育
むために乳歯はとても大
切です。

乳歯がむし歯になったら…



永久歯もむし歯になりやすい
弱い歯質の永久歯になる



歯並びが悪くなる



発音がうまくできなくなる



かむ力が育たない



歯を大切にする気持ちが
養われない

7. 子どもに見られる歯と口の主な疾病

歯や口の成長・発育の過程において、様々な原因によって特殊形態や病気が起こってきます。疑問を感じたら、かかりつけ歯科医に相談しましょう。ここでは、成長につれて気がつく代表的な特殊形態と病気について紹介します。

1 口の特殊形態

(1) リガ・フェーデ病 (1-1)

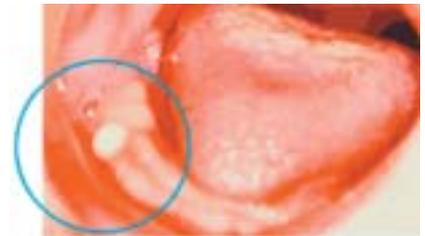
生まれつき下顎前歯が生えている場合や早期に生えてきた場合は、舌に歯が当たる場所に潰瘍を形成し、発熱や授乳障害を引き起こすことがあります。歯の先端を丸くしたり、抜歯をする場合もあるのでかかりつけ歯科医に相談しましょう。



1-1 リガ・フェーデ病

(2) 上皮真珠 (1-2)

乳歯が生える前の歯ぐきに、米粒大で乳白色の半球状の腫瘤が出てくる場合がありますが、自然消滅します。



1-2 上皮真珠

(3) 小帯の発達 [上唇小帯 (1-3)、舌小帯 (1-4)]

上唇小帯が歯と歯の間に伸びていたり、太く短い場合は、歯と歯の間に隙間ができることもありますので、永久歯が出てくるまで経過観察し、程度に応じて小帯を切除することもあります。また、舌小帯の短い場合は、発音障害の程度に応じて切除することもあります。



1-3 上唇小帯の肥厚



1-4 舌小帯が短い場合は、舌を出す時ハート形になる

2 歯の特殊形態

(1) 乳歯の癒合(癒着)歯 (2-1)

複数の歯がくっついたもので、乳歯では下顎前歯に多くみられます。生えかわりの際には、根を支える骨の溶け具合に気をつけます。50~90%は永久歯が先天的に欠如する可能性があるため、かかりつけ歯科医に相談しましょう。



2-1 乳歯の癒合歯

(2) 永久歯の先天性欠如

永久歯が生えてこない場合で、上下顎第二小臼歯、上顎側切歯に多くみられ、その部位は乳歯が大人になっても生えかわりません。

(3) 過剰歯(2-2)

通常の歯の数よりも余分な場合を過剰歯と言います。上顎の真ん中の歯ぐきに埋まっていると、前歯の間に隙間ができます。

また、口の中(歯並びの中)に生えてきた場合は、歯並びが悪くなります。かかりつけ歯科医に相談しましょう。



2-2 過剰歯

(4) 形成不全(2-3)

歯の石灰化期に高熱を出したり、大きな病気を患うと、その時期の歯の石灰化が影響を受けて、帯状に歯の形成不全がみられる場合があります。ターナーの歯(3-3)も形成不全の一種です。かかりつけ歯科医に相談しましょう。



2-3 形成不全(上半分は鏡の像)

(5) 内在性着色(2-4)

歯の石灰化期に歯に沈着物があると、帯状の着色がみられる場合があります。

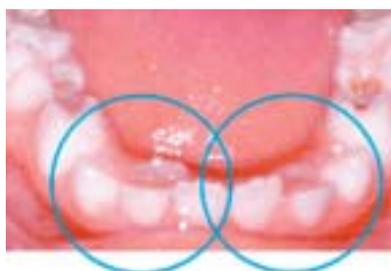
歯の機能として問題はありませんが、気になる場合は、かかりつけ歯科医に相談しましょう。



2-4 内在性着色

(6) 萌出^{ほうしゅつ}の時期や場所の乱れ(2-5)

歯の生える時期が早くても遅くても、歯並びが乱れます。また、乳歯の脇から生え代わるはずの永久歯が生えてきた場合には、乳歯と永久歯が二重に並ぶので、その場合にはかかりつけ歯科医に相談しましょう。



2-5 萌出の場所の違い



3 歯と口の病気や外傷

(1) むし歯（う蝕）（3-1）

乳歯は永久歯に比べるとむし歯になりやすく、幼児は歯の痛みを言葉で表現せずに、痛くない側だけでかんだりしてむし歯を知らせないことがあります。保護者が気付く頃には、大きなむし歯に進行している場合も多いので、注意が必要です。



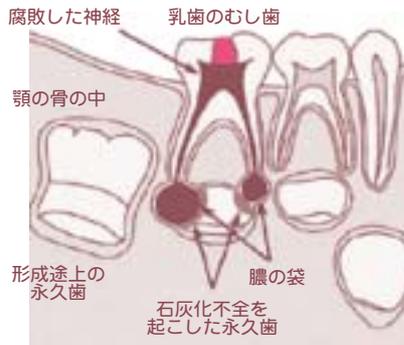
歯ぐきには膿の袋ができています。



ほ乳びんに甘い飲み物やスポーツ飲料を入れて飲ませて、むし歯予防を怠ると、このような広範囲のむし歯が起きる。白い所は応急処置した部分。

3-1 広範囲にわたる重度のむし歯の例

乳歯のむし歯を放置した場合、乳歯の根の先端部分にある形成途上の永久歯が影響を受けて（3-2）、エナメル質の形成不全を起こす場合があります、これを「ターナーの歯」と呼んでいます。（3-3）

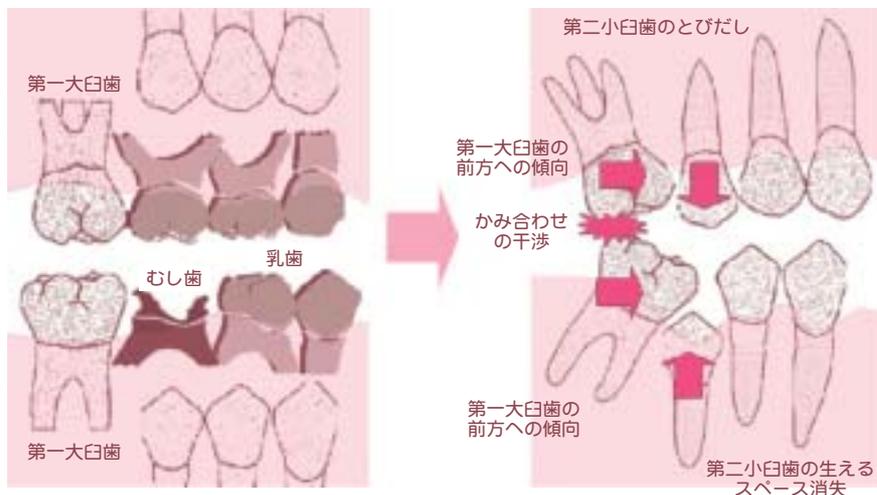


3-2



3-3 ターナーの歯

さらに、乳歯の奥歯のむし歯を放置した場合、かみ合わせのバランスが崩れて、永久歯が生えてくる場所が無くなり、かみ合わせが乱れてしまいます。子どもの健全な身体を育成するためにも、むし歯の治療はきちんと行うことが大切です。



(2) 歯肉炎 (3-4)

歯肉炎は、歯と歯ぐき間のプラークが原因で生じる歯ぐきの炎症で、赤く腫れて出血しやすくなった状態を言います。小さい頃から歯ぐきの炎症がある子どもも見受けられます。また、思春期前後ではプラークが少しついていだけでも歯ぐきの炎症がひどくなることがあります。歯をきれいにするとよくなる病気ですが、間違った歯みがき方法で悪くなることもあります。歯石がついている場合は、かかりつけ歯科医でとってもらいます。



3-4 上顎歯ぐきの歯肉炎

(3) 外傷

乳歯では1～2歳、永久歯では7～8歳に多く、遊戯中やスポーツ中の事故が多く、歯がぐらぐらしたり破折したりします。特にぶつけた歯の位置が大きくずれない場合でも、歯髄が死んで歯が変色したり(3-5)、歯の根の周りに炎症が起きる場合があります。

受傷時に歯が脱落した場合(3-6)には、**歯を乾かさないように**、牛乳や歯牙の保存液に入れ、(ぬれガーゼ等でくるむ)できるだけ早く歯科医院を受診すると、歯の再植(歯を元通りにくっつけること)の成功率が上がります。

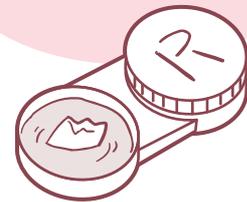


3-5 受傷歯の変色



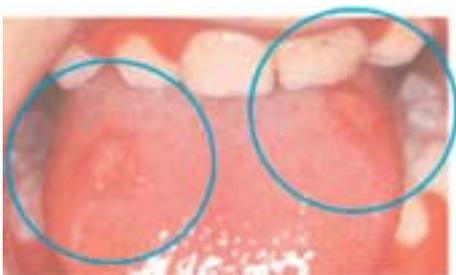
3-6 上顎前歯の完全脱臼

無くさないために
コンタクトケースなどに
入れるのもOK!



(4) 口内炎

広い範囲の口内炎は、感染症やビタミン不足などの全身状態を確認する必要があります。感染症としては、ヘルペス性口内炎(3-7、3-8)、ヘルパンギーナ、麻疹、水痘、手足口病、しょうこう熱などのウイルス性や細菌性の感染症の皮膚症状の一部として、それぞれの疾患に特徴のある口内炎が口の粘膜や舌に起こります。口内炎がひどく、すぐ治らない場合は、かかりつけ歯科医に相談しましょう。



3-7 舌のヘルペス性口内炎



3-8 頬粘膜のヘルペス性口内炎

8. 歯科保健と児童虐待

児童虐待防止法第2条において、「児童虐待」とは、保護者（親権を行う者、未成年後見人その他の者で、児童を現に監護するものをいう。以下同じ。）がその監護する児童（18歳に満たない者をいう。以下同じ。）について行う次に掲げる行為をいいます。

身体的虐待	児童の身体に外傷が生じ、又は生じる恐れのある暴行を加えること。
性的虐待	児童にわいせつな行為をすること又は児童にわいせつな行為をさせること。
ネグレクト	児童の心身の正常な発達を妨げるような著しい減食又は長時間の放置、保護者以外の同居人による前に掲げる行為と同様の行為の放置その他の保護者としての監護を著しく怠ること。
心理的虐待	児童に対する著しい暴言又は著しく拒絶的な対応、児童が同居する家庭における配偶者に対する暴力（配偶者の身体に対する不法な攻撃であって生命又は身体に危害を及ぼすもの及びこれに準ずる心身に有害な影響を及ぼす言動をいう。）その他の児童に著しい心理的外傷を与える言動を行うこと。

虐待の種類

身体的虐待



なぐる、ける、おぼれさせる、タバコの火をおしつける、戸外に締め出すなど。

性的虐待



性的いたずら、性的行為の強要、性器や性交を見せる、ポルノグラフィの被写体に子どもを強要するなど。

ネグレクト

（養育の放棄または怠慢）



病気やケガをしても病院に連れて行かない、適切な衣食住の世話をせず放置する、自動車内や家に置き去りにするなど。

心理的虐待



言葉によるおどし、脅迫、無視、きょうだい間の差別的な扱いなど。子どもの目の前でDVが行われるなど。

児童虐待防止における歯科医療従事者の役割

児童の福祉に業務上関係のある団体及び者として、児童虐待を発見しやすい立場にあることを自覚し、児童虐待の早期発見に努めなければなりません（法第5条）。

そして、児童虐待を受けたと思われる児童を発見した場合、速やかに市町村の子育てに関する窓口や児童相談所等に通告しなければなりません（法第6条）。

この際、通告に関して守秘義務違反に問われることもなく（法第6条）、通告者の秘密は守られています（法第7条）。

歯科医療従事者は、専門職の一人として子育て支援をする責務があります。親が子育てに疲れているなど感じたら（気づき）、育児の「困難さ」がどれくらいのものか評価し（アセスメント）、育児放棄や子どもに対する拒否的態度に繋がる前に親を支援することが求められています。また、不適切な子育てと思われる児童を発見した場合は市町村に連絡することが必要です。

歯科的特徴と対応

歯科領域で関わり得る虐待は、保護者が必要な歯科治療を受けさせず、多数歯にわたるう蝕（むし歯）や歯肉腫脹などが放置されているいわゆるデンタルネグレクトを発見する可能性が高いと考えられます。

また、乳幼児歯科健診、学校歯科健診、歯科診療所受診を通して親子との関わりがあるため、比較的軽度あるいは初期の虐待ケースを発見できると考えられます。

もし、虐待が疑われる場合は、歯科健診・歯科指導や診療現場において頭部、顔面、腕、手足など皮膚や肌が露出するところを観察することが重要です。

1) 身体的虐待とネグレクト等による顔面、口腔、歯にみられる損傷の特徴

偶発的損傷か故意による損傷かを判断することが特に重要です。

頭部、顔面の損傷	頭蓋損傷、外傷性脱毛、耳介部の挫傷 鼻骨骨折、咬傷
口腔の損傷	口唇の腫脹、挫傷、裂傷、口角部の挫傷（猿ぐつわ痕等）、 小帯の裂傷、口蓋粘膜、頬粘膜の挫傷
歯と歯周組織の損傷	正当な説明のない歯の破折 歯が動揺・脱臼・変色
骨の損傷等	顎骨骨折、陳旧性骨折（不適切な治療） 陳旧性骨折による不正咬合 外傷性顎関節炎、外傷後の開口障害など
う蝕（むし歯） 感染症	未処置の多発性う蝕 未処置の感染症（顎骨炎、蜂窩織炎、上顎洞炎）

（都築¹⁻³⁾：Senn and Alderより改変）

顔面、口腔の虐待の診断における注意点

虐待が疑われる不自然な外傷と偶発的外傷との区別は困難な場合が多く、下記の注意点を参照し、診査することが重要です。（都築¹⁻³⁾より引用一部改変）

- ① 家族歴、受傷場所、受傷時間、受傷から来院までの時間、その間の対応
- ② 顔面、口腔内の非偶発的外傷
- ③ 複数の外傷痕の存在
- ④ 受傷時期の異なる外傷痕の混在（繰り返された外傷）
- ⑤ 受傷状況の説明と臨床所見の不一致、繰り返し受診や子どもと両親の説明内容の食い違い

ネグレクトの口腔・歯の診断における注意点

- ① 多数の未処置のう蝕や歯肉の腫脹…子どもへ十分な食事や歯磨きをさせない
- ② 口腔清掃不良による極端な歯垢沈着や口臭など…インスタント食品や清涼飲料類など偏った食事



2) 必要とされる法医（歯）学的知識

早期発見という立場から見れば、頸部、顔面部の観察は歯科医師の重要な役割となってきます。頸部、顔面部に認められる虐待を示唆するような特徴的な創傷痕として法医学的には以下のようなものがあげられます。（花岡より引用^{3), 4)}）

① 平手打ち痕 (slap mark)	平手打ちによって生じるもので鬱血帯が平行に認められる。
② 扼痕 (やくこん)	手や指、爪で頸部を圧迫した際に残る痕跡で、多くは皮下出血や爪の痕が残る。
③ 索状(条)痕	紐などによって頸部を圧迫した際に皮膚に残る痕跡。

このような特徴的創傷痕が認められれば、仮に虐待を受けた子どもの保護者が歯の破折や口腔粘膜の損傷を転倒によるものとして来院した場合でもその違いを見分けることが可能です。

歯科従事者の子育て支援における、児童虐待の早期発見の重要性

・ 歯科疾患は、自然治癒が無い

内科的な疾患では自然治癒することもあり、多くの疾患では、その痕跡も全く残りません。それに対し、歯科疾患、特に歯牙疾患では、ある程度う蝕が進んだり、破折した場合は、自然に回復することはありません。

・ 治癒の痕跡が残る

歯牙疾患を治療した場合、軽度な時は困難な場合もありますが、治癒のあとは、はっきりとわかり、またその治療内容により、元の歯の状態の重症度もかなり推測できます。

・ 学校健診では、経年変化が確認できる

学校歯科健診では、義務教育の間は必ず1枚の用紙で、口腔の状態を縦覧できます。以前からう蝕の歯牙が、そのままであるとか、ある時期から急にう蝕が増えたなどが、ひとめでわかります。

・ 歯科治療は継続することが多く保護者と関わりを持つ機会が多い

一般的な歯科治療においても、保護者に治療計画を説明したり、家庭での生活習慣について指導したりします。また多くの治療が1度では終わらないため、次回の予約を取り、数回の治療で人間関係などを把握することもできます。

常識的に見て説明がつかない症状や創傷があったり、必要な治療を受けさせず放置されている児童を発見した場合は虐待を疑い、市町村や児童相談所の窓口（p24参照）に連絡する必要があります。

また、1歳6か月児、3歳児歯科健診、就学时歯科健診を担当する歯科医療従事者は、児童虐待の早期発見の可能性のある機会と受け止め、歯科健診・指導を心がける必要があります。

早期発見のためのチェックリスト

虐待を受けた子どもは身体面や心理面や態度に症状および所見がみられます。早期発見のためには注意深く観察することが必要です。チェックリストのいくつかの項目にあてはまるようであれば、市町村等の関係機関に連絡します。

◇虐待されている子どもの特徴

【子どもの健康状態】

- 不自然な外傷（あざ、打撲、骨折、火傷、タバコを押しつけた跡）がある。
- 不自然な外傷が繰り返し起きている。
- 極端な栄養障害や発達の遅れ（低身長、低体重）。
- 必要な医療ケアがなされていない。
- 排泄行為に痛みを伴う。下腹部の痛み。

【子どもの様子】

- 表情が乏しい（無表情・凍てついた凝視）。
- 自分の殻の中に閉じこもり、人を避けようとする。
- 態度がおどおどしている。おびえている。
- 親の顔色を疑ったり、親を避けようとする。
- 落ち着きがなく乱暴。他の子どもに対して攻撃的な態度をとる。
- 自虐的行為をする（頭を壁に打ち付ける等）。
- 髪の毛や手足など極端に不潔。
- 不潔な服装や、兄弟との服装の差が激しい。悪臭を放っている。
- 食事に対して異常な執着を示す。
- 無気力。
- 性的なことに過度の関心がある。あるいは男性を極端に避ける。

【親の様子】

- 子どもへの接し方が不自然である（抱こうとしない、泣いてもあやさない、関わりが少ない等）。
- 子どもに対する拒否的な発言がある（見たくない、触りたくない、イライラする、かわいくない、誰かに預かってほしい等）。
- 情のコントロールが不得意である。常にイライラしている。
- 偏った育児感を持ち、厳しいしつけをしたり、叱責が多かったりする。
- 子どもの扱いに自信がなく不安が強い。
- 親の行動を優先させる。
- 月例に合わない食事の与え方をしている（不適切なミルクや離乳食の与え方、アルコール等を与える）。
- 事故への配慮がない（無造作に椅子の上に置く等）。

これらの兆候が必ずしも虐待に起因しているとは限りませんが、これらの兆候が示されるようになったり、今までとは極端に異なった行動を示すようになったら虐待されている可能性もあり、子どもや親子の行動、態度に注意を払う必要があります。



児童虐待に関する相談窓口

平成21年11月1日現在

担当課等		電話番号
松江市	家庭相談室	0852-55-5484
浜田市	子育て支援課	0855-22-2612 (内線162)
出雲市	少子対策課	0853-21-6604
益田市	子育てあんしん相談室	0120-71-7867
大田市	子育て支援課	0854-82-1600 (内線171)
安来市	子ども未来課 (子育て支援センター)	0854-23-3209
江津市	子育て支援課	0855-52-2501
	子育てサポートセンター	0855-52-0569 休業：木曜、祝日、年末年始
雲南市	健康推進課 (児童相談専用ダイヤル)	0854-40-1046
東出雲町	保健福祉課 (子育て支援センター)	0852-52-9583
		090-1017-6387 休日・夜間
奥出雲町	町民課	0854-54-2510
飯南町	保健福祉課	0854-72-1770
斐川町	健康福祉課	0853-73-9112
川本町	健康福祉課	0855-72-0633
美郷町	住民福祉課	0855-75-1213
邑南町	福祉課	0855-95-1115
津和野町	福祉事務所	0856-72-0673
吉賀町	保健福祉課	0856-77-1165
海士町	健康福祉課	08514-2-1823
西ノ島町	健康福祉課	08514-6-0104
知夫村	村民福祉課	08514-8-2211
隠岐の島町	福祉課児童福祉係	08512-2-8577

※ 各市町村の受付時間は、概ね月～金（祝日、年末年始を除く）午前8時30分～午後5時。
受付時間が異なる場合は、注記。

機関名	電話番号
中央児童相談所	0852-21-3168
中央児童相談所隠岐相談室	08512-2-9810
出雲児童相談所	0853-21-0007
浜田児童相談所	0855-28-3560
益田児童相談所	0856-22-0083

○月～金
(祝日・休日、年末年始を除く)
午前8時30分～午後5時15分

3歳児歯科健診診断基準

【記入例】

母子健康手帳

歯の状態	むし歯の罹患型		O		A	B	C1	C2
	／	⊕	／	⊕	／	⊕	／	⊕
要治療のむし歯	／	⊕	／	⊕	／	⊕	／	⊕
歯の汚れ	E	D	C	B	A	A	B	C
歯肉・粘膜	E	D	C	B	A	A	B	C
不正咬合	C	⊕	／	⊕	／	⊕	／	⊕
年	月	日	診査					

歯科所見

むし歯総本数：⑥ うち処置歯数：①
 むし歯罹患型：0 A B C1 C2
 軟組織の異常：①なし ②あり
 不正咬合：①なし ②あり (反対咬合)
 その他異常：①なし ②あり
 判定：①異常なし ②要精検 ③要指導 ④要医療

現在歯

過剰歯は現在歯には含まず、癒合歯は1本の歯として扱う

- (1) 健全歯
 ①健全歯：／ (2歯以上の場合連続的な横線で可)
 (癒合歯：当該歯の欄をUで結ぶ。前の歯に記号を記入。後ろの歯に“先欠(x)”と記入)
 ②要観察歯：OO
 ③予防填塞の施されている歯：⊕
 (2) う歯
 ①未処置歯：C
 ②サホライドを塗布した歯：⊕
 ③処置歯：O
 (3) 喪失歯：△
 外傷で抜去した歯、未萌出の歯や先天欠如の歯は喪失歯に含まない。

判定

- 異常なし むし歯のない者 (処置完了者は含まない)
 要精検 X-ray等必要のある者
 要指導 COのある者、処置完了者、不正咬合等のある者
 要医療 未処置歯のある者 (C、⊕、のある者)
 ※Cのない⊕の者については、治療勧告はしない

むし歯罹患型

- 型 むし歯がない
 A型 上顎前歯部 (ABC) のみ、または臼歯部 (DE) のみにむし歯がある
 B型 臼歯部 (DE) および上顎前歯部 (ABC) にむし歯がある
 C1型 下顎前歯部 (ABC) のみにむし歯がある
 C2型 下顎前歯部 (ABC) を含む他の部位にむし歯がある
 (平成9年3月31日 児発第231号・健政発第301号 都道府県知事・保健所を設置する市の市長・特別区区长宛 厚生省児童家庭局長・健康政策局長連名通知より関係分抜粋)

歯の汚れ

- 全歯唇側面において次の基準で判定する
 きれい ほとんど歯垢を認めない状態
 きたない ほとんど全部の歯面に歯垢を認める状態
 ふつう 上記のいずれとも決められない状態

歯肉・粘膜…異常ありの場合

- 歯肉：歯肉炎、歯周炎などの炎症、アフタ、口内炎などの炎症、粘膜疾患
 粘膜：上唇小帯の肥厚、舌小帯の肥厚や短縮、アフタ、口内炎などの炎症、粘膜疾患など
 L型 局所性…不潔性歯肉炎、歯肉膿瘍、粘液腫、血管腫など
 S型 全身性…ヘルペス、鵝口瘡、舌炎、口角円、コプリック班など
 不正咬合…歯列不正や不正咬合で将来咬合異常が予想される場合
 不正咬合の種類 反対咬合 (下顎前突、うけ口)、上顎前突 (過蓋咬合)、開咬、そう (齶) 生、正中離開
 その他…過剰歯、癒合歯、形態異常歯、形成不全歯、外傷歯、唇裂口蓋裂、着色歯など



マークは
歯科医へ相談

離乳食や食事について

Q1 食べ物を舌で押し出してしまう（7か月）

乳児と大人の飲み込み方は異なります。離乳の始めには原始反射が残っていることがあり、口に入ってきた食物を押し出してしまうことがあります。原始反射が消失し、口唇の力がついたり、前歯が生えてくると口の中に舌がおさまリ、出さなくなります。

無理強いせず、スプーンや離乳食に慣れさせましょう。

Q2 丸のみをしてしまいます（8か月）

「食事のペースが速い」、「食べ物が固すぎる」、「一口量が多すぎる」などが原因として考えられます。「食事のペースが速い」、「一口量が多すぎる」場合は、口の中に入ってきた食物を「つぶして」→「まとめて」→「飲み込む」までの過程が十分に行えないため、丸のみにしている場合があります。1さじ1さじゆっくり与えましょう。また「もぐもぐしようね」など声掛けしたり、一緒にもぐもぐしてみせたりして、食事を促してあげましょう。

「食物が固すぎる」場合、舌でつぶせなく飲み込んでしまうか、口の外に出してしまいます。固さを確認してからあげるようにしましょう。

Q3 肉類や葉物をいつまでもかんでいます（1歳3か月）

この時期では、まだかみ合わせや歯の数が十分でなく、食べにくい食品があります。肉類はミンチに、葉物は茹でて縦横に切るなど調理を工夫しましょう。離乳食が完了しても大人と同じ物をかんで飲み込むことは難しいので軟らかい物でかむ練習をしましょう。

Q4 スプーンが先ですか？フォークが先ですか？（1歳6か月）

フォークの場合、刺した食べ物を口の奥に入れてしまいがちになるので、スプーンを先に練習させ、上下の唇をしっかり使い食べ物を取り込ませましょう。スプーンで上手に取り込めるようになったら、フォークを練習しましょう。

箸は、とても複雑な動きが必要になるので、目安としてスプーンを鉛筆持ちで上手に使えるようになったら（4歳頃）手を添えて練習を始めましょう。

Q5 好き嫌いが激しいのですが…（3歳）

まず、何に対して好き嫌いがあるのかを見つけることが大切です。おいしく食べて、楽しい経験を重ねることが重要で、嫌いなものを無理に食べさせようとせず、好きなもので喜んで食べるものから広げていきましょう。3歳頃にはよくあることなので、あせらず調理方法や食べる場所・雰囲気工夫して少しずつ嫌いなものが食べられるように促していきましょう。

子どもが嫌いなものを大人がおいしそうに食べて見せることや、あきらめずに食卓に出し続けることも大切です。少しでも挑戦したら、たくさんほめてあげましょう。

歯やかみ合せ・歯みがき・おやつ等について

Q1 歯が生えてこないのですが？

平均的には生後6か月頃から乳歯が生えてきますが、個人差があり、1歳のお誕生日を迎える頃になってはじめての歯が生え始めることもあります。1歳を過ぎて歯が生えてこないようであれば、かかりつけ歯科医に相談を！



Q2 前歯が曲がって生えてきたのですが？

生え始めは生えてくる向きも様々ですが、その後のあごの成長や隣の歯が生えてくると乳歯の位置や向きは変化していきます。前歯が生えそろうまで様子をみましょう。

Q3 かみ合わせが心配なのですが？（反対にかむ。下あごを前に出す）

奥歯が生えてくる頃になると、かみ合わせがわかるようになります。しかし、乳歯のかみ合わせが、そのまま永久歯のかみ合わせに移行するとは限りません。かみ合わせの診断・治療は永久歯が生えてくる頃から始めても十分に合うので様子を見ましょう。

また、歯の生え始めの時期に下あごを前に出す、歯ざしりなどの動作をよくしますが、直接的に歯並びには影響しませんので心配ありません。心配であればかかりつけ歯科医に相談を！



Q4 乳歯に隙間があるが、永久歯の歯並びに影響は？

隙間のなかった歯並びが、3歳を過ぎるとぐっと隙間が目立ってきたりします。これは、歯の大きさが変わらずに、あごが成長し大きくなるため、永久歯が生えるための準備なので心配はありません。

一方、上の前歯と前歯の上唇小帯（ヒダ）が歯の間に入り込んでできている隙間の場合、永久歯に生えかわっても隙間がなくならないようなら、かかりつけ歯科医に相談しましょう。



Q5 乳歯にむし歯がありますが、いずれ永久歯に生えかわるので痛まなければそのままでもよいですか？

乳歯は小学校の高学年まで使います。乳歯のむし歯が進行すると永久歯に影響を与えることもあるのできちんと治療しておきましょう。また、むし歯は生活習慣病です。歯が生えかわったとしても、生活習慣を急に変えるのは難しいので、今のうちから見直しをし、お口の環境を整えましょう。

Q6 前歯にむし歯があるようです。すぐ治療したほうがよいですか？

お子さんの年齢やむし歯の大きさ・場所にもよりますが、^{ジョー}CO（むし歯の始まり）であれば歯を削らなくてすむ場合もあります。まずは、かかりつけ歯科医で診察を受けておくことをお勧めします。



Q7 乳歯が抜けないうちに、乳歯の後ろから永久歯が生えてきたのですが？

特に下の前歯が抜けないうちに、後ろから永久歯が生えてくることが多いようです。まずは、かかりつけ歯科医に相談を！



Q8 第一大臼歯（6歳臼歯）が生えてきました。注意することは？



第一大臼歯（6歳臼歯）は6歳頃に乳歯の奥歯の後ろに生えてきます。生えはじめは歯質が未熟なことや歯の高さが乳歯の奥歯より低いためにみがきにくいこと、乳歯の奥歯よりも溝の形が複雑で深いことから完全に生える前にむし歯になってしまうことがあります。

おやつ・飲物のコントロールや歯みがきだけのケアではむし歯を防ぐのが難しい歯なので、シーラント（溝をプラスチックで埋めてしまう方法）やフッ化物歯面塗布など歯科医に相談してみるとよいでしょう。

Q9 兄弟の上の子にはむし歯が全然ないのに、どうして下の子はむし歯になるの？

兄弟でもカリエスリスク（むし歯になる危険性）は異なります。また、一般的に下の子は、上の子と一緒に早い時期から甘いものを食べ始める場合が多いことも関係していると思われます。

Q10 100%の野菜ジュース・果汁ジュースでもむし歯になりますか？

100%野菜ジュースや果汁ジュースにはショ糖や果糖などが含まれており、むし歯の原因になります。与える場合は、量を決めてからあげましょう。

Q11 仕上げみがきは何歳までするのでしょうか？

原則として第一大臼歯の萌出が完了する（およそ小学校1・2年生）まで仕上げみがきは必要です。第一大臼歯の咬合面をしっかり磨くことが大切です。10歳ぐらいまでという意見もあるのですが、できればその頃までに、プラーク染色（みがき残しのチェック）などしながら、自分でみがける技術を身につけていってほしいと思います。歯科医院に定期受診をし、歯みがきのチェックやフッ化物塗布をしてもらうのが理想的です。

Q12 電動歯ブラシは、子どもも使ってよいのですか？ どのようなものがよいですか？

電動歯ブラシのみがく力加減の調整は子どもには難しいので、とくに必要ないと思われます。できれば普通の歯ブラシが望ましいです。

Q13 矯正治療の開始時期は いつごろ？



矯正治療は小学生低学年以降に始めるのが一般的です。第一大臼歯が左右に1本ずつ生え、前歯4本が永久歯に生えかわると将来の歯並びの予測がつくので「矯正歯科」と標榜している歯科医院で治療方法や費用も含めて相談してみると良いでしょう。また、治療が長期に及ぶのが一般的なため、始める前に家族でよく話し合い、治療に対する子どもの理解と同意を得ることが大切です。

Q14 歯科治療の予約時間は、いつがよいですか？

治療や予防処置をする時は、大人と同じで不安があると思いますので、できれば眠たくない時間に予約をとりましょう。

口と食とお手入れについて 出生～4か月頃

口の中の状態



*まだ歯は生えてない

- ・まれに先天歯（生れたときすでに生えている歯、生後2か月以内に生える歯）がある。乳歯が3～4か月で生えてくる子もある。

口の動きと食

母乳やミルクを飲むことは、口から食べるための準備です。

*意識しなくても動くようになっている原始反射（ほ乳反射）って??

- ◇ほおに触れるとそちらに口を向け、頭を刺激の方向に向ける
- ◇唇を触ると口唇を丸めて乳首を唇でとらえる
- ◇唇に触れると乳を吸う動作をする
- ◇奥歯部分の歯ぐきを指などで刺激すると上下でかみこむ

*母乳の場合

～ 母乳の味 ～

母親が食べたものにより味が毎回変わります。

【一回の授乳の味の変化】

- 最初：たんぱく質が少なく、乳糖の多いやさしい甘み
- 中ほど：たんぱく質が増えてしっかりした味
- 終わりに近づくにつれて脂肪が増えて濃厚な味へ

○母乳そのものがいろいろな味を体験できる離乳の準備になります。

*母乳の吸い方は、あごの発育を促進します



・乳首をしっかりふくまそう。

*ミルクの場合



～ 人工乳首について ～

人工乳首の中には、赤ちゃんの口の機能や形態に考慮した特殊な形状もあります。赤ちゃんの口は離乳に向けて著しく成長・変化するので乳首のサイズ、穴の大きさなどを変えてあげましょう。1回の哺乳時間は15分程度を目安に！

○赤ちゃんの顔を見ながらあげましょう。

*口は半開き 唇はあまり動かない。舌は活発に前後に動きます。



*この時期の指しゃぶり・手しゃぶり

1. 目と手の協調運動を学んでいます。
2. いろいろな物をしゃぶって形や味、性状を覚えていきます。

「吸う」から「食べる」への準備

指や手、おもちゃなどをしゃぶることで口の過敏さがなくなって乳首以外のものを受け入れやすくなり、離乳食や歯みがきスムーズに始める準備にもなっています。



お手入れ

*お手入れは特に必要ありません。

ベビーマッサージのついでに、ほっぺや口のまわりをさわるなど、口で感じる遊びをたくさんしてあげましょう。

“いないいないばあ”をします。



“いないいないばあ”をしながら赤ちゃんのおでこに両手の3本の指の腹をつけます。



おでこからほっぺにすべらせ、手のひらで耳の下からあごのラインを包み込むようにして、3秒ほど保ちます。



顔を敏感な部分なので、少しずつさわり、慣れさせてあげましょう。首の緊張をとったり、だ液の分泌をよくします。

～ コミュニケーションを深めるお顔のマッサージ ～

赤ちゃんの肌にあふれることで、顔の筋肉の緊張をほぐすとともに、お母さんが声をかけたり、歌を歌ったりすることで、脳の発達が促されます。顔の筋肉というのは、脳の活動と密接なつながりがあるので、赤ちゃんの感受性が強くなり、脳が正常に発達し、表情が豊かになります。

口と食とお手入れについて 5、6か月頃

口の中の状態



- *乳歯が生えはじめる（下の前歯から生えてく子どもが多い）
- *生える時期は個人差があり、1歳過ぎて生えてくることもあります

口の動きと食

まず、ゴックンと飲むことを覚えます

（調理形態：なめらかにすり潰した状態）



口唇を閉じて飲む

上唇の形を変えずに
下唇が内側に入る

唇の力が弱いので
平らなスプーン
で慣れさせてね

○食べる姿勢は、少し後ろに傾けるように。

～ 離乳の開始 ～

- ・首のすわりがしっかりしている
- ・支えてやると座れる
- ・食べ物に興味を示す
- ・スプーンなどを口に入れても舌で押し出すことが少なくなる

スプーンを奥に
入れたり、上アゴに
なすりつけないで！

次に、上唇ではさみとることを覚えます

（調理形態：なめらかにすり潰した状態）



○食べる姿勢は、お座りができるようになったら後ろに傾けなくても大丈夫

舌の動きは、
まだ前後運動

スプーンを下唇にのせ、
上唇が閉じるのを待ち
食べ物を捕らせます

- ・離乳食に慣れること、舌触りや味に慣れることが目的です。
- ・「～食べようね」とか「おいしいね」など声がけしながらあげましょう。

*赤ちゃんおやつは必要ありません。

お手入れ

- ・頬や口のまわり、口の中を指でさわると、口で感じる遊びをたくさんしてあげましょう。
- ・機嫌のいい時にガーゼなどで歯をふいてあげましょう。
- ・離乳食のあとにお茶などを飲ませ、お口の中をきれいにしましょう。



口と食とお手入れについて 7、8か月頃

口の動きと食

*つぶした食べものをひとまとめにする動きを覚えます

(調理形態：舌でつぶせる固さ。(豆腐くらい))



舌の上下の動き



唇が左右同時に伸縮する

上下の唇がしっかり閉じて薄く見える



正面から食べさせてあげてね

お手入れ

～7か月頃～

遊びながら、寝かせみがきの姿勢をとってみましょう。

～8か月頃～

寝かせみがきの姿勢で赤ちゃんの口を観察することから始めましょう。

～ 歯が生える前のきざし ～

しきりにものを口へ運んで噛もうとする動きが増えます

できたらほめてね



指って、やわらかい。

～お座りができるようになったら～

歯ブラシのナイロン毛の感触に徐々に慣らしましょう。

硬くてザラザラ？
これは何？



保護者の方は、必ず目を離さないでください。

～歯の観察が嫌がらずにできたら～

歯ブラシで1～2回歯に触れる練習をしましょう。

～ 赤ちゃん用歯ブラシの選び方 ～

- ・乳歯列用、0歳児用など
- ・ナイロンの毛のもの

口と食とお手入れについて

9～11か月頃

口の中の状態



* 前歯が生え揃い始める

口の動きと食

舌で潰せないものを歯ぐきの上で潰すことを覚えていきます。

(調理形態：歯ぐきで潰せる固さ（指で潰せるバナナぐらい）)

歯ぐきですり潰しやすいよう、食材によって5mmから1cmくらいに切り、柔らかく調理しましょう。みじん切りにすると食物の固さ、大きさ、形などがわからず、すり潰そうとしないので丸呑みの原因になることがあります。



舌の左右の動き



唇が片側に交互に伸縮



かんでいる側の
口角が縮み、上下の
唇がねじれる



唇に力がついてきました。
丸み(くぼみ)のあるスプーンを使いましょう。

- * 生活のリズムを整えて 空腹感を味わいましょう。
- * 家族と一緒に食卓を楽しむ体験を増やしていきましょう。
- * 母乳やミルクのガラガラ飲みはやめましょう。

食品による窒息事故を防ぐために食べ方を学ばせましょう！



- 一口量を多くしない
- 口の奥に押し込まない



- ゆっくり、よくかんで食べる

お手入れ

～上の前歯が生えてきたら～

- ・歯みがきに慣れることが大切！
- ・1日1回歯ブラシを使って仕上げみがきの習慣をつけていきましょう。

*上の前歯はむし歯になりやすいので注意しましょう！

機嫌のいいときに手速く

寝かせみがき

声かけして、スキンシップ

姿勢は前かがみ

子ども用と仕上げ用の2本準備しましょう



えんぴつを持つようにやさしく

ヒザで頭を安定させる

毛先でシャカシャカ！ゴシゴシは痛いよ！

前歯のみがき方

- ① 毛先を歯の面にきちんとあてる
- ② 小刻みに動かす（1～2本ずつみがく）



上の前歯は敏感！



寝かせみがきを嫌がる時には、抱っこみがきや、向かい合ってみがいてみましょう

嫌なところは最後に！
上唇を指で保護し、保護者の指に添わせて歯ブラシを動かします。



*みがいた後は湯冷ましか水を飲ませてね



手づかみ食べについて

1. 目で、食べ物の位置や食べ物の大きさ・形などを確かめます。
2. 食べ物と口までの距離がわかります。
3. 指先で食べ物の固さや温度を知ります。
4. どの程度の力で握れば適当であるかという感覚を学びます。



指しゃぶりや
おもちゃしゃぶりの
経験が活かされて
います!!

手づかみ食べが上達し、目と手と口の協働を繰り返すうちにスプーンや食器に関心をもちはじめ自分で進んで食べようとする力を育てていきます。

『自分で食べたい』『自分でやりたい』気持ちを大事にしましょう。

自分で食べる
練習を始めながら、
自分の一口大
を覚えます。



やわらかめの
ものを持ちやすい
大きさに。
前歯が生えていれば、
一口量をかみとる
練習になります。

*誤嚥・誤飲事故を防ぐために
保護者が目を離さないで!

*手づかみ食べと遊び食べは、赤ちゃんの顔の
表情が違うので、見分けることができます。

食事の時間はゆとりをもって…

～ 手づかみ食べの、ちょっとひと工夫 ～

◇食品の切り方や大きさ・調理方法に工夫を

- ・おにぎり・柔らかく茹でた野菜スティックは手づかみしやすいです。
- ・手づかみさせるための食品は別皿に用意するといいですよ。

◇汚れてもいい環境を

- ・エプロンをつける。
- ・テーブルの下にシートや新聞を敷いて片づけしやすいように。



口と食とお手入れについて

12か月頃～

口の中の状態



- * 1歳前後で前歯が8本生え揃う
- * 奥歯（第一乳臼歯）が生え始める
- * 1歳過ぎても歯がまったく生えてこない場合は、歯科医に相談しましょう

かむ力は
まだ弱い

口の動きと食

* 歯ぐきでかみつぶすことを覚えます

（調理形態：やわらかめの肉団子ぐらいの固さ）
前歯を使っておもちゃなどをかじったり、かんだりする遊びで、自分で食べる準備をします。

口に入れる量を調節
する練習になります。

* やわらかめのものをかじりとらせる練習をしましょう。



* 手づかみ食べが上手になります

（調理形態：肉団子ぐらいの固さ）

「手づかみ食べ」は、自分で食べる機能の発達を促すためにとても大切です。

“自分で食べたい”という意欲を大切に、環境を整えて十分にさせましょう。

お手入れ

～奥歯が生えてきたら～

- ・ 1日1回できれば寝る前の仕上げみがきを習慣付けていきましょう。

奥歯みがき方

① 人差し指で頬の内側を
膨らませるように広げる② 奥歯のかみあわせだけで
なく外側・内側もみがく舌で歯ブラシを押し出そうとします
歯ブラシが舌にあたらないように
注意しましょう

仕上げみがきを嫌がるんです…



- 歯みがきをする時に力が入りすぎていませんか？
- 無理やり抑えつけていませんか？

～先輩お母さんからのアドバイス～

子どもの見ている前で親が楽しそうに歯みがきしました

好きなキャラクターの歯ブラシを使う

歯みがきカレンダーにシールを貼る

数をかぞえながらみがく



みがく場所やみがく人を変えてみる

パパとお風呂で歯みがき

歌を歌いながらみがく

♡頑張ってみがかせてくれたら抱きしめてあげてね ほめてあげてね♡



家族みんなで歯みがきしましょう♪

コップを使ってみましょう。

コップを使う練習を始めましょう。1歳6か月頃にはコップが使えるようになるといいですね。



むし歯予防の一つとして、フッ化物を利用しましょう。

使用する時は、専門家に相談しましょう。

口と食とお手入れについて 1歳半～2歳頃

口の中の状態



- * 上下の奥歯（第一乳臼歯）が生え、かみあわせができてくる。
- * 乳犬歯が生えてくる。

口の動きと食

*食具（食器）を持って、自分で食べる楽しみを覚えます

発達には個人差があります。あせらず、その子にあったように食具をもたせましょう。



*手のひらになじむ太さ
柄部分が短いもの



一緒に食事をする人たちから食べ方を学びます。家族で食卓を囲みましょう。

◇離乳食が完了しても、幼児食は乳歯の生え方（第一乳臼歯）を見ながら進めましょう。生え揃うまでは子どもの状況に応じて食べやすく切る、やわらかく茹でるなど調理を工夫しましょう。

かみにくい・食べにくい食品例 … 肉料理、葉物、わかめ、生野菜、もち、こんにやく、刺身など。

お手入れ

～奥歯が上下かみあう～

- ・子どもが自分でみがこうとする意欲を大切に。
- ・楽しくリラックスして行いましょう。

“まねっこ”でみがく練習しましょう！



歯ブラシをくわえたまま遊ばないで！

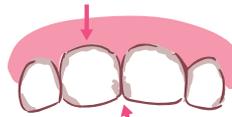
仕上げみがきは、みがく順番を決めて手際よく！

*むし歯がしやすいところ

- ・歯と歯の間
- ・歯と歯ぐきの間
- ・奥歯のかみ合わせの面

歯と歯ぐき境目

奥歯の溝



歯と歯の間



くぼんだところにプラークがたまりやすいよ。。

*プラーク(歯垢) 歯の表面についているペースト状のもので、非常に多くの細菌の集団です。歯にべったりとへばりついているので、うがいなどで落とすことができません。

口と食とお手入れについて 2～3歳頃

口の中の状態



- * 2歳を過ぎると第二乳臼歯が生え始め、3歳までに乳歯のかみ合わせが完成する。

口の動きと食

* 3歳頃には食べる機能が獲得されます

前歯でかじりとり奥歯ですり潰すことができ、口の中の感覚や機能が安定してきます。かんで食べる力が徐々に発達します。

* 早寝・早起きで生活リズムを整えます。

お腹を空かして食事をする習慣をつけます。おいしく食べられることは、かむ機能の発達を促します。



* 家族みんなで「よくかむ」習慣づくりを意識しましょう。

よい歯の子は

いろいろな食べ物をよくかんでおいしく食べられる

固い物、軟らかい物などいろいろな食べ物を食べることで、「コリコリ、まろやか、シコシコ、サクサク、ふんわり」といった食べ物を通した豊富な口の感覚が子どもの脳に刺激を与えます。異物などを認識する勉強にもなります。

濃い味や甘い物に慣れてしまうと大人になっても濃い味を好むようになってしまいます。薄味で、よくかみ食材の味を感じられる鋭い味覚を持つ子に育てましょう。



よくかめる子はあごの筋肉も発達しきれいな歯並びに

きれいな歯並びは歯みがきもしやすいのでむし歯予防にも意味があり、正しい発音にもつながります。

よくかむことは、脳の刺激にもなります。



よくかむと食べ物が消化されやすくなる

かむことで唾液や消化液の分泌を増加させ、消化吸収がよくなります。また、唾液には口の中をきれいにする効果もあり、むし歯予防にもなります。

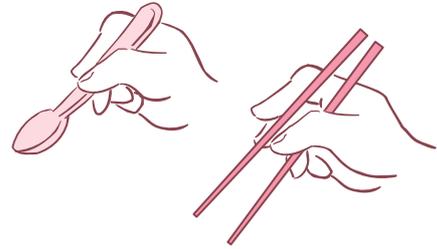


***食べる時、口を上手に動かせる姿勢**



***はしの持ち方**

箸は、指1本1本のとても複雑な動きが必要です。スプーンを鉛筆持ちで使えるようになってから練習しましょう。



おやつのとりにかた

いつ? * 1～2歳児なら午前と午後に1回ずつ、
3～5歳なら午後1回がめやすです。

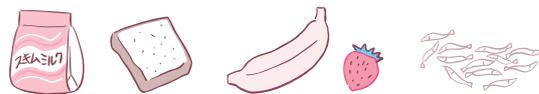
子どもの胃は小さいので、すぐにおなかいっぱいになってしまいます。次の食事に影響しないように、時間を決めて食べましょう。

何を? * おやつの量と組み合わせのめやす

<p>●おにぎり (茶碗 8分目)</p> <p>+</p>	<p>●サンドイッチ (食パン1/4枚分)</p> <p>+</p>	<p>●りんご(1/8個)</p> <p>+</p>	<p>●バナナの ヨーグルトかけ (バナナ1/3本)</p> <p>+</p>	<p>●ふかし芋</p> <p>+</p>
<p>●お茶</p>	<p>●牛乳(コップ1杯)</p>	<p>●チーズ(小3個)</p>	<p>(無糖ヨーグルト1個)</p>	<p>●お茶</p>

おやつにもってこいの食材

ごはん・芋・食パン・果物・ひじき・スキムミルク・
ごま・しらす干し・きな粉・ドライフルーツetc...



* 3度の食事ですりにくいものを中心に補いましょう
* 旬の物をつかって季節を感じましょう

子どもは鉄分・カルシウムが不足しがちになります。間食でも上手にとりいれるといいですね。



お手入れ

～ブクブクうがいにもチャレンジしましょう～



お風呂場で
練習!

仕上げみがきの時に
チェックしよう!

1. 前歯と前歯の間
 2. 歯と歯ぐきの境目
 3. 奥歯のかみ合わせ
- * 歯の表面の透明感がなくなり
ザラザラしてきたら要注意。

ブクブクうがいができるようになったら



フッ化物配合歯磨剤を使ってみましょう

使った後のうがいは2回ぐらいにしましょう。



自分でみがけるように練習しましょう

☆歯ブラシはかまないでね

I. 「イー」のお口で

前歯の外側をシャカシャカからスタート【もち方①】

動きは大きくても元気に、
同じ範囲を往復できるように。



①こんにちはの持ち方



II. 「アーン」のお口で

下の奥歯の溝をシャカシャカ【もち方①】

歯列に合わせてまっすぐに
歯ブラシを動かせるように。



②さようならの持ち方



III. 「アーン」のお口で

上の奥歯をシャカシャカ【もち方②】

下より難しいところです。
ゆっくり動かして練習しましょう。



IV. 「イー」のお口で 奥歯の外側をシャカシャカ【もち方①と②】

前歯と同じ要領で。
利き腕側は②の持ち方で。



* 1つできるようになったら、
次のステップを足すように
練習しましょう。

口と食とお手入れについて 3～6歳頃

口の中の状態



* 早い子で4歳頃から永久歯の第一大臼歯（6歳臼歯）が生え始める
前歯が生え代わる子もある

生えてくる途中は
他の歯より低いため、
歯ブラシの毛が
届かない

食

* 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをきちんとしましょう。

- ・一定の時間で食べることを学習します。
- ・食べ物への感謝や食事を作ってくれた人への感謝の気持ちを育みます。



* 新しい食材にチャレンジし、食体験を広げましょう。

- ・周囲の人たちがおいしそうに食べることで食卓が和やかになり、食べる意欲を育てます。
- ・食べることの楽しさを覚え、食べ物に対する関心や大切に思う心が育てられるように、野菜を育てたり、収穫したり、調理のお手伝いをしたりし、食体験を広げましょう。
- ・伝統食、地域の特産物などを食材に取り入れてみましょう。

* 調理や盛り付けを工夫してみましょう。

- ・見た目やおい、味や食感などから好き嫌いが出てくるので、調理や盛り付けを工夫しましょう。
- ・嫌いなものも時期がくれば食べられるようになることもあるので、無理強いせず、“嫌い”の表現に幅をもって受けとめましょう。

おやつを見直そう

- ♪ 食べる量だけ器に入れて 食べ過ぎない
- ♪ おやつは時間を決めて
- ♪ だらだら食べさせない
- ♪ 飲み物は、ジュースではなくお茶か水に



* こんなことしてませんか？

- ✕ 冷蔵庫にいつもジュースや乳酸飲料を入れている
- ✕ スーパーなどで子どものいうままにお菓子を買っている
- ✕ ご機嫌とりの交換条件にしている
- ✕ 車などに乗るときに、おとなしくさせるために甘いものを持たせる

* おやつの量と組み合わせのめやす





お手入れ

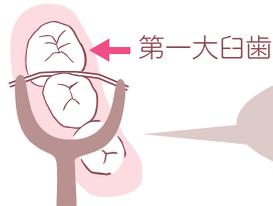
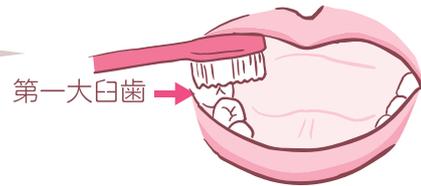
第一大臼歯（6歳臼歯）について

- かむ力が永久歯の中で最も強い歯。
- 上下のかみ合わせや歯並びを決定させる歯。
- 歯質がまだ柔らかくむし歯になりやすい。
生えて2～3年が大事！
- 生えるのに長期間かかるので、完全に生えるまで歯みがきが難しい。
- かみ合わせの面は溝が深くて複雑！



*第一大臼歯のお手入れについて

口をあまり大きく開けずに真横から
歯ブラシを入れて1本みがきをしましょう
「つつこみみがき」



乳歯の奥側と第一大臼歯の
間はむし歯になりやすいので
糸ようじ等を使って！

※保護者の仕上げみがきが必要です。小学校低学年まで続けましょう。

☆☆☆☆☆☆ フッ化物の利用 ☆☆☆☆☆☆

むし歯予防効果が高いのがフッ化物洗口です。
ぶくぶくうがいができるようになってから、
フッ化物洗口もチャレンジしてみましょう。
使用する場合は、歯科医師に相談しましょう。



☆☆☆ 溝にプラスチックを流し込むシーラント（予防填塞）も有効！ ☆☆☆





参 考 資 料

一般社団法人日本小児歯科学会：「子ども虐待防止対応ガイドライン」2009.6

- 1) 都築民幸分担執筆：子ども虐待の臨床、医学的診断と対応、南山堂、2005
- 2) 都築民幸：虐待の発見、防止、支援における歯科医師の役割、Forensic Dent Sci、
1：39-44,2008
- 3) 都築民幸、花岡洋一分担執筆：(社)千葉県歯科医師会編 歯科と児童虐待（児童虐待対応マニュアル）2004
- 4) 花岡洋一：歯科領域における児童虐待の早期発見と防止について、兵庫県歯科医師会雑誌「歯界月報」、636：46-54、2004

一般社団法人日本小児歯科学会：「小児歯科学雑誌萌出図表（Schour,Massler原図改変）」

雲南市：「赤ちゃんハンドブック」

大田市：「子どものための正しいおやつのと리카た」

厚生労働省雇用均等・児童家庭局母子保健課：「授乳・離乳の支援ガイド」2007.3

滋賀県：母子歯科保健マニュアル第2版 2007.3

社団法人島根県歯科医師会・島根県学校歯科医会：「1歳6ヶ月児と3歳児の歯科健康診査について」1998.11改訂

社団法人三重県歯科医師会：「歯科医の立場からの児童虐待防止と子育て支援」2006.3

仙台市：歯と口の健康づくりマニュアル

千葉県山武保健所：「乳幼児の摂食・嚥下指導マニュアル Q&A」2003.12

日本版デンバー式発達スクリーニング検査-改訂版

(五十音順に掲載)

島根県乳幼児歯科保健支援マニュアル検討委員会 名簿

所 属	職 名	氏 名
島根県歯科衛生士会	会 長	日 野 由 喜
島根県歯科衛生士会 (雲南市健康福祉部健康推進課 健康増進グループ)	副会長 (嘱託歯科衛生士)	安 部 美智野
島根県歯科衛生士会	理 事	柏 木 満 代
(社) 島根県歯科医師会	学校歯科部委員会委員長	小 川 哲 治
(社) 島根県歯科医師会	学校歯科部委員会常任委員	多 田 宏
日本助産師会島根県支部	助産師	川 島 由紀江
大田市市民生活部健康保険年金課 健康増進係	管理栄養士	恒 松 久里子
島根県健康福祉部健康推進課 母子・難病支援グループ	企画員 (保健師)	加 藤 幸 子
島根県健康福祉部健康推進課 健康増進グループ	主任 (管理栄養士)	岩 谷 直 子
島根県健康福祉部健康推進課 健康増進グループ	技師 (歯科衛生士)	廣 澤 三 喜

島根県乳幼児歯科保健支援マニュアル
子どもたちの“おいしい”の笑顔を見るために
～歯と口の健康づくりの支援から～

平成 22 年 3 月

編集・発行 島根県健康福祉部健康推進課
松江市殿町 1 TEL 0852-22-5328
島根県歯科衛生士会
松江市南田町141-9 TEL 080-6308-9240
印刷・製本 有限会社 木次印刷
雲南市三刀屋町下熊谷1635 TEL 0854-45-2515

※許可なくイラストの転載は行わないでください。

