

ほけんだより

健康な体づくりに欠かせない歯



子ども健康部 幼児課
令和7年6月発行

歯は健康な体をつくるために、とても大切な働きをしています。その中で、乳歯は一生のうちのだいたい10年間ぐらい使うものです。人の一生から考えるとあまり長くは感じられないかもしれませんが、大切な働きをしているのです。

◆乳歯の大切な役割◆



こんにちは～！



かむ

歯があることで、しっかりと食べ物をかむことができます。よくかむことで、そしゃくの能力が高まり、消化吸収もよくなります。また食べる楽しみや脳の発達にも影響があるといわれています。

はな話す

幼児期は言葉を話し始める大切な時期です。歯がきちんとそろってことで、正しい発音ができるようになります。そのため、歯の健康を保つことが大切になります。

えいきゅうし 永久歯のみちしるべ

乳歯の下には永久歯が育っています。乳歯は、永久歯が正しく生えるための道しるべになります。乳歯は生えかわるからと、ケアをおろそかにすることなく、むし歯をきちんと予防しましょう。

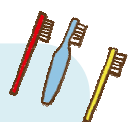
歯みがきで虫歯を防ぐ!!

歯みがきが好きになる **3つ**のポイント



好きな歯ブラシを使わせよう

子どもが選んだ歯ブラシのほうが、楽しく、自分で進んで歯みがきできます。仕上げみがき用には、本人が使うものとは別に、サイズや年齢に合ったものを選びましょう。



やさしく見守ろう

歯みがきタイムは、食後の忙しい時間帯なので、つい「早く!!」「ちゃんとみがいて!!」などと言いがちです。でも子どもは楽しいほうが取り組みやすいもの。やさしい気持ちで見守ってください。



仕上げみがきは痛くしない

歯を強くみがいたり、粘膜や歯茎に歯ブラシが当たると、痛くて仕上げみがきを嫌がるようになってしまいます。手の甲に歯ブラシを当ててこすったときに、毛先が広がらない程度の力加減を目安に、やさしく丁寧にみがいてあげましょう。

仕上げみがきは、小学校3年生くらいまで続けるのがベスト。
それまでに習慣づけたいですね。



令和3年度より、5歳児の希望される方を対象に、虫歯予防を目的としたフッ化物洗口を始めており、今年度もフッ化物洗口が始まりました（施設によっては現在練習中のあるところもあります）。

フッ化物洗口とは、フッ化物水溶液を用いてブクブクうがいを行い、歯のエナメル質表面にフッ化物を作用させる方法で、週2回、洗口液で30秒間ブクブクうがいをしています。

5歳から始め、歯の健康維持に努めています。

なお、フッ化物洗口にかかる費用は公費で負担しています。



は ちゅう のどつ じ こ ちゅうい 歯みがき中の喉突き事故などに注意

むし歯予防や口の中の衛生のため歯みがきは大切な習慣です。また、乳幼児期から自分で歯みがきしたり仕上げみがきをしたりしてもらうなど、子どもにとっても歯みがきは毎日の習慣である一方で、歯ブラシをくわえたまま転倒し、のどを突くなどの事故が起きています。



平成28年4月から令和3年3月までに、6歳以下の事故情報が120件報告され、そのうち3歳以下の事故が104件となっています。

<事例>

- 歩きながら歯みがきをしていた際に転び、歯ブラシで口の中を突いて出血した。上あごに深さ7mm程の傷ができた。（2歳）
- 椅子に座って歯みがきをしていて、歯ブラシをくわえたまま転落した。のどの上部に筋肉まで達する傷を負い、入院が必要となった。（3歳）
- 歯ブラシをくわえたまま転倒した。のどの痛みと首が動かさないことから受診したところ、CT検査にて首の血管の損傷が疑われたため、緊急に気管挿管が行われた。その後の検査で動脈解離や損傷などはなく、集中治療室で呼吸管理をおこなった。10日間の入院となった。（5歳）

じ こ ふせ じょう 事故を防ぐ3か条

- 歩かない
- 遊ばない
- 手を離さない



事故が起こったかも…?

※持っていた歯ブラシに血液がついていないか確認しましょう。

※口の中を観察しましょう。
喉の奥までみましょう。スマートフォンなどのライト機能を使って明るくすると観察しやすいです。

※2,3日は、全身の状態を注意深く観察しましょう。
飲み込みにくい、飲み込むときに痛みがある、発熱する など

※受診する?救急車を呼ぶ? 迷ったときは…

専門家からアドバイスを受けることができる電話相談窓口
「救急安心センター事業（#7119）」があります。

