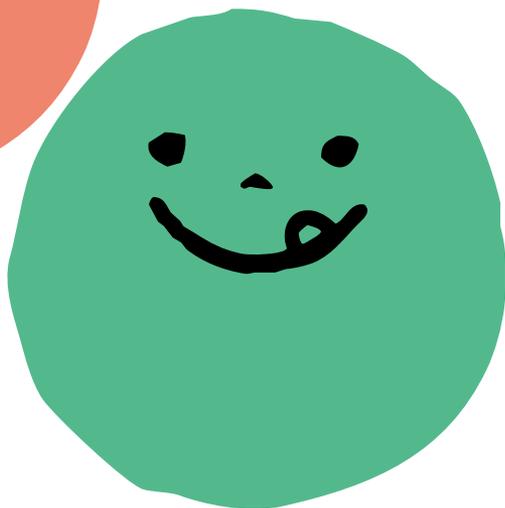
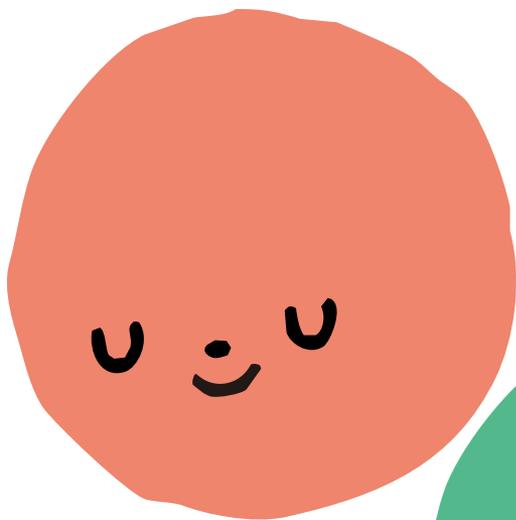


# すくすく歯日記



記入期間

年 月 日 ~ 年 月 日

氏 名

生年月日

# すくすく歯日記 目次

すくすく歯日記	P1
むし歯にしないための基礎知識	P2
歯の成長記録	P7
お口の成長記録	P8
8ヶ月・1歳・1歳半・2歳・3歳・4歳・5歳・6歳・7歳～	
フッ化物について	P18
安全性	
年齢別	
フッ化物応用の方法	
子どもの歯の状態の記録	P21
歯科医院受診記録	P22



## すくすく歯日記

### お口の健康管理記録と成長記録として

子どもにとってお口は食べること発音すること、表情をつくることだけではなく、ものの形・大きさ・固さの感覚を学習する機能をもっています。この手帳には成長して中学生になるまでのお口の成長記録として、記入欄やむし歯予防の情報などを載せています。ただし、一般的なことを書いてありますので、同じ病気や問題でも個人差や年齢によってその意味が異なり対応が違うこともあります。気になることがあれば書きとめ、歯科医に相談しましょう。

### 歯科医院さんとの情報共有ツールとして

歯科医院さんへ行くのはむし歯など何か異常や病気を見つけてからが多いのですが、1本もむし歯のないときから受診して、保護者の方と歯科医が一緒になって健康に育てるために、この冊子をご活用ください。また、むし歯予防の有効な手段であるフッ化物の利用や受診についても管理しやすいように記録ページを巻末に設けました。むし歯予防の記録としてお使いください。

### お子さまの歯に対する関心を深めるアイテムとして

真珠のような可愛い歯が口の中に見えると、親は非常に感激します。それは、赤ちゃんからひとつ成長したことを意味します。子どもが将来、自分でお口のケアができるようになったときに、いっぱい書き込まれたこの手帳とともに「いい歯」をプレゼントしてあげてください。自分の歯が多くの人に支えられて今あることに気づいた子どもは、それからもずっと自分の歯を大切にしていってくれるでしょう。

# むし歯にしないための基礎知識

## 1 子どもの歯(乳歯)のはたらき



食べ物をかむ



発音を助ける



顔の形を整え  
あごの発育を助ける



永久歯が正しい位置に  
生えてくる目印になる

乳歯は6ヶ月頃から生えはじめ、2歳なかば頃に全部で20本生えそろいます。この乳歯がすべて永久歯と生えかわるのは11歳頃です。大切に育てましょう。

## 2 どうしてむし歯になるの？

### むし歯ができる4つの条件

#### 歯の質

むし菌を受け入れる環境

+

#### むし菌

+

#### 糖

ブラーク・酸の材料



+ 時間がたつと

むし歯

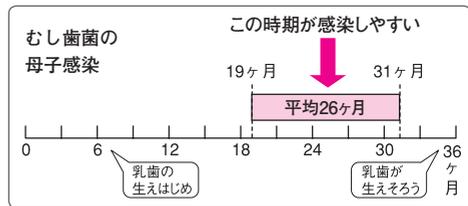
### 3 むし歯菌から守るには

#### ① 感染を防ぐ

生まれたての赤ちゃんは、お口の中にむし歯菌を持っていません。

家族からむし歯菌は感染するといわれていますので、むし歯菌の感染を防ぐことが大切です。

家族の皆さんもお口の中を清潔に保ち、むし歯をきっちり治して赤ちゃんに接しましょう。スキンシップをやめる必要はありません。



#### ② プラークコントロール

プラーク（歯垢）には、むし歯菌がすみ着くので、むし歯になりやすくなります。歯みがきで取り除きましょう。

##### 歯ブラシを選ぶ!

- ①ヘッドが小さく、毛足が短いもの。
- ②毛の固さは、「やややわらか」。  
(やわらかすぎてもプラークがとれません。)
- ★毛先が広がったら、新しい物に交換する。

##### アドバイス

歯みがきを嫌がるときは、もしかすると少し痛いのかもかもしれません。歯ブラシはエンピツ持ちにして、上の前歯のくちびる側のヒモのようになっている所(上唇小帯)は、指でカバーしてブラシが当たらないようにすると嫌がらないこともあります。  
あせらずゆっくり慣らしていきましょう。

##### 仕上げみがきの基本テク!

- ①寝かせみがきで頭を固定する。
- ②唇をやさしく押し上げ歯の面がよく見えるようにする。
- ③歯ブラシを、エンピツもちで軽く握る。
- ④歯の面に歯ブラシの毛先を直角に当て、1mmほど動かす。毛先が広がらない程度に優しく、1〜2本ずつの歯にあてる。1か所10回〜20回を目安に。

コシ~~シ~~ → コシヨコシヨ

子ども用と仕上げみがき用があったら便利



**試し読みでご覧いただける範囲は  
こちらまでです。**

(全26ページ)