

家族
みんなで

歯みがき 習慣

楽しく!

安全に!

歯みがきは
口の中のお掃除だけでなく

健康な体や心を育てます。

- 1 むし歯や歯周病の
原因となるプラークを
取り除いて
お口の病気を予防
- 2 自分で
歯ブラシを使うことで、
子どもたちの
体性感覚を育む
- 3 親子みんなの
スキンシップと
コミュニケーションの
時間

— 子どもたちの
笑顔とともに —



公益社団法人

日本小児歯科学会

www.jspd.or.jp



危

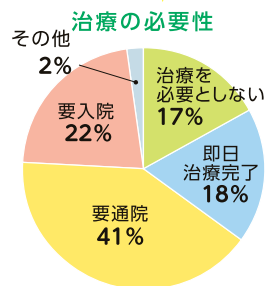
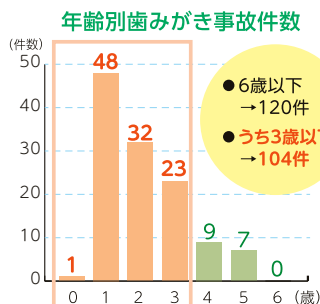
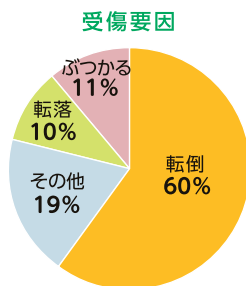


歯みがき中の 歯ブラシ喉突き事故に 気をつけましょう!

歯みがきは大切な生活習慣ですが、
子どもが歯みがき中に転んで歯ブラシを
喉や頬に突き刺す『歯みがき事故』の
発生が、1～3歳で多発しています。

事故の2/3は
通院や入院が
必要になる
大きなケガです。

**歯みがき事故は
歯ブラシを
くわえたまま
転倒することで
起きています!**



出典/消費者庁公表資料(2021年6月)

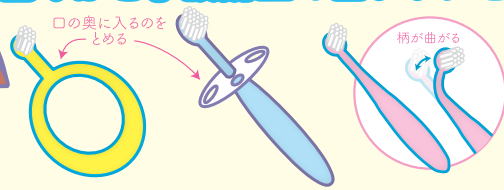
歯ブラシによる
事故を**防止**
するには

ソファのような
不安定な場所は避け

必ず座って歯みがきしましょう!



3歳以下のお子さんが **一人で歯みがきする時には
歯みがき事故防止の歯ブラシを使いましょう**



仕上げ磨きは別の歯ブラシを用意しましょう。

気をつけて!
歯ブラシの他にも
ボールペンやお箸など
棒状のモノも
転倒して喉や頬に
突き刺さりやす。

子どもの歯みがきについて気を付けたいポイント

歯みがきは
歯がはえる前から準備

お口の中は敏感です。歯がはえる前から
口の中を指で優しくタッチをすると、歯みが
きを嫌がりにくくなります。徐々に準備し
ましょう。歯が生えてきたらぬれたガーゼ
で歯の表面を拭いてプラークをとり、
慣れてきたら歯ブラシを始めましょう。



濡れたガーゼ

歯みがきタイムは楽しい時間に

子どもは親の真似をして色々なことを
覚えていきます。歯みがきも親が楽しそ
うなところをみせましょう。
歯みがきも自分でやりたい気持ちを大
事にしてください。ただ1・2歳では、『歯
みがき事故』が心配です。座っていても
危なそうなときは、**子どもの手を包んで
一緒に歯ブラシを持つ**のもよいでしょう。



子どもの
歯みがきは

自分磨き & 仕上げ磨き

2本立て

3歳以下

プラークの除去は
仕上げ磨きが
中心です。

歯みがきは
座ってしま
しょう。

3歳くらいから

本人磨きも
少しずつ練習しましょう



仕上げ磨きは、
膝枕をするよう
に寝かせてみ
がきましょう。



5歳くらいになっ
たら子どもを立た
せて親が後ろか
ら歯みがきする
こともできます。



奥歯の永久歯(第一大臼歯)が自分でみがけるようになる

8～10歳頃までは、仕上げ磨きが必要です

親子で
スキンシップ!

“食べたらみがく”の生活習慣を!

～親子でお口の中をきれいにする生活習慣を身につけましょう。～

コミュニケーション
タイムに!