

# ママと赤ちゃんの お口の健康

～マタニティクラス(歯科)～

品川保健センター  
大井保健センター  
荏原保健センター

# 品川区の歯科保健事業のご案内

保健センターでは下記の歯科健診・むし歯予防のお薬塗布・  
歯みがきレッスンを行っています

## ★ 歯科健診の流れ(無料)

- 1歳 6カ月児健康診査(通知あり)



- 2歳児歯科健診(通知あり)



- 3歳児健康診査(通知あり)

## ★ 歯科予防処置について

2歳児歯科健診後、希望者に予約  
します(健診日とは別日に実施します)

- フッ化物(フッ素)塗布(有料)  
むし歯予防のお薬を塗布します
- 歯みがきレッスン(無料)  
歯みがきの練習をします  
フッ化物塗布と同日に行います

## ★ むし歯撃退教室(児童センター版)

お近くの児童センターで、歯科衛生士が

- ①0歳から始めるむし歯予防
- ②1歳児からの奥歯磨き講座 を行っています。

歯やお口のことでの心配事が  
ありましたら保健センターの  
歯科衛生士までご連絡ください



# 品川区の歯科健診のご案内

## 成人歯科健康診査

- ・対象:20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70歳
- ・妊産婦歯科健診との併用可能です！ 歯のクリーニング(希望者)

## 妊婦歯科健診…もう受けましたか？

- ・受診票は親子健康手帳交付時に配布。
- ・成人歯科健診と併用可能ですので受診時期は計画的に！

## 産婦歯科健診(有効期間は産後1年)

- ・受診票は親子健康手帳交付時に配布。
- ・成人歯科健診と併用可能ですので受診時期は計画的に！

## 後期高齢者歯科健診

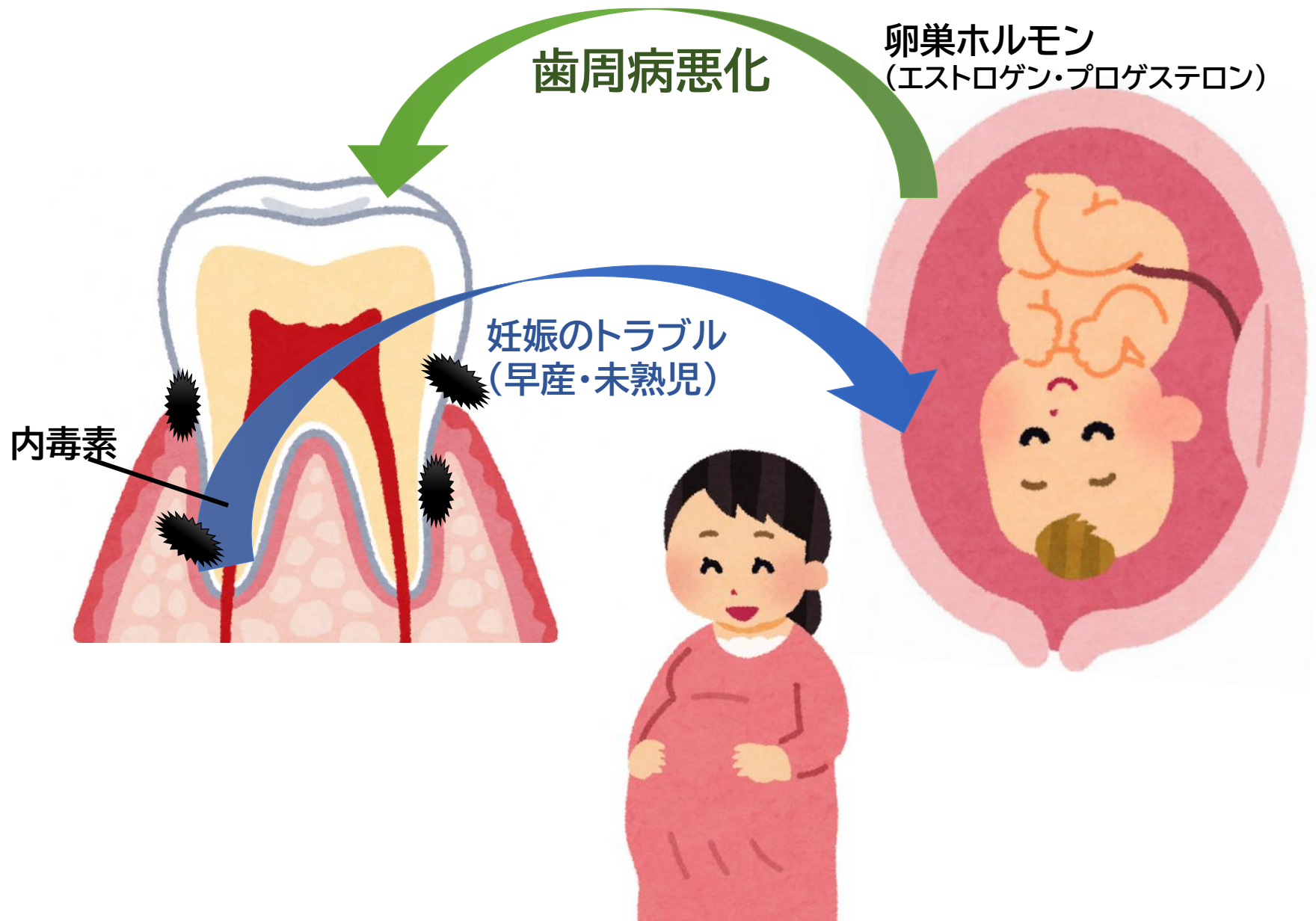
- ・対象:76・77・78・79・80歳 口腔機能評価・フレイル評価



生まれてくるお子様のためにもご家族で「かかりつけ歯科医」を持ちましょう！

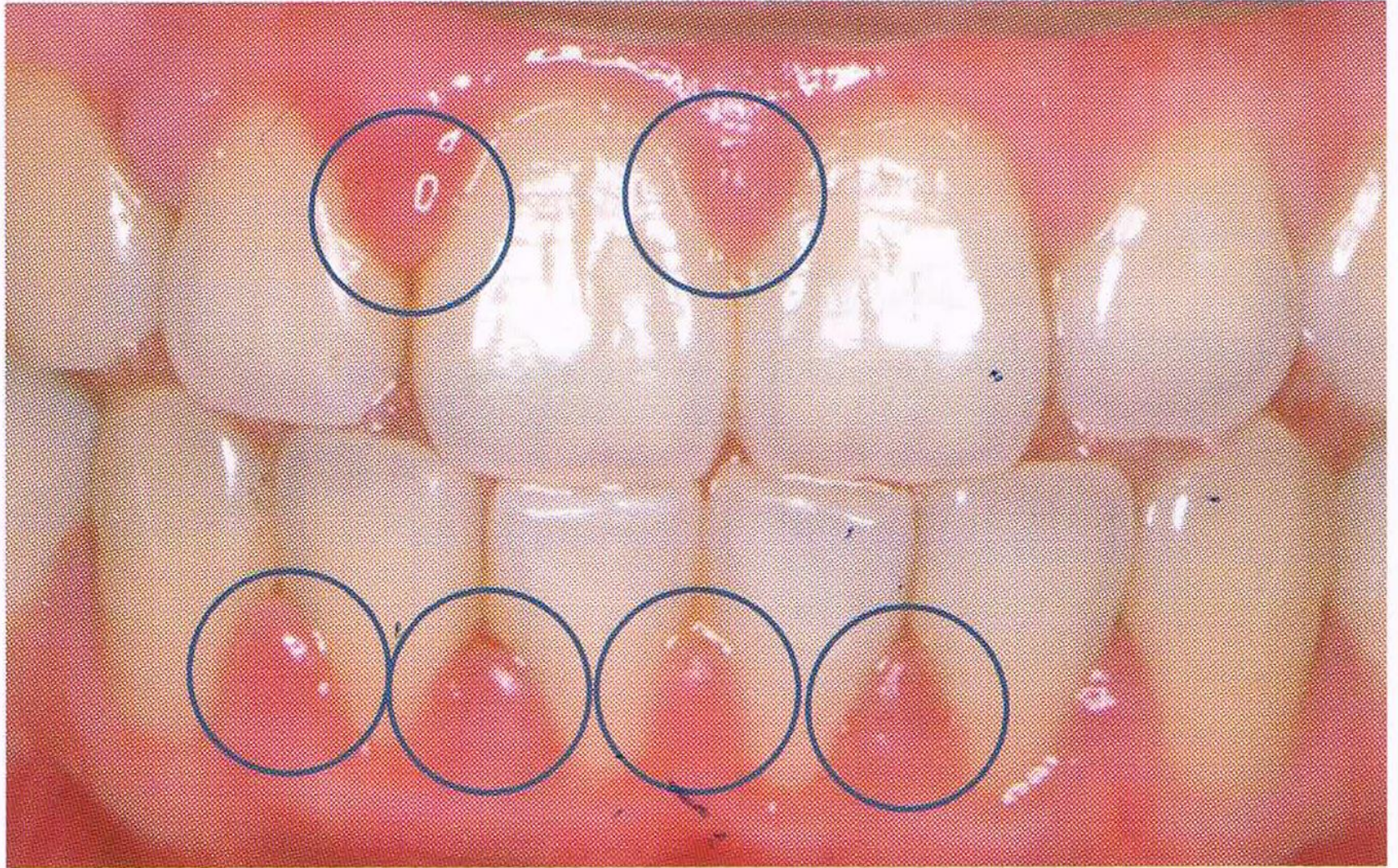
# 妊娠と歯周病

## 妊娠性歯肉炎





# 妊娠性齒肉炎





# 妊娠中の歯科治療

\* 安定期(妊娠5か月・16週～7か月・28週)  
に受診するのが望ましい。

\* どのような歯科治療が必要かを聞く  
(特に麻酔と薬の必要性)  
⇒ 産科の先生に治療の内容を話して  
注意事項を聞く。



\* レントゲン⇒鉛の入った防護エプロンを  
必ず使用する。

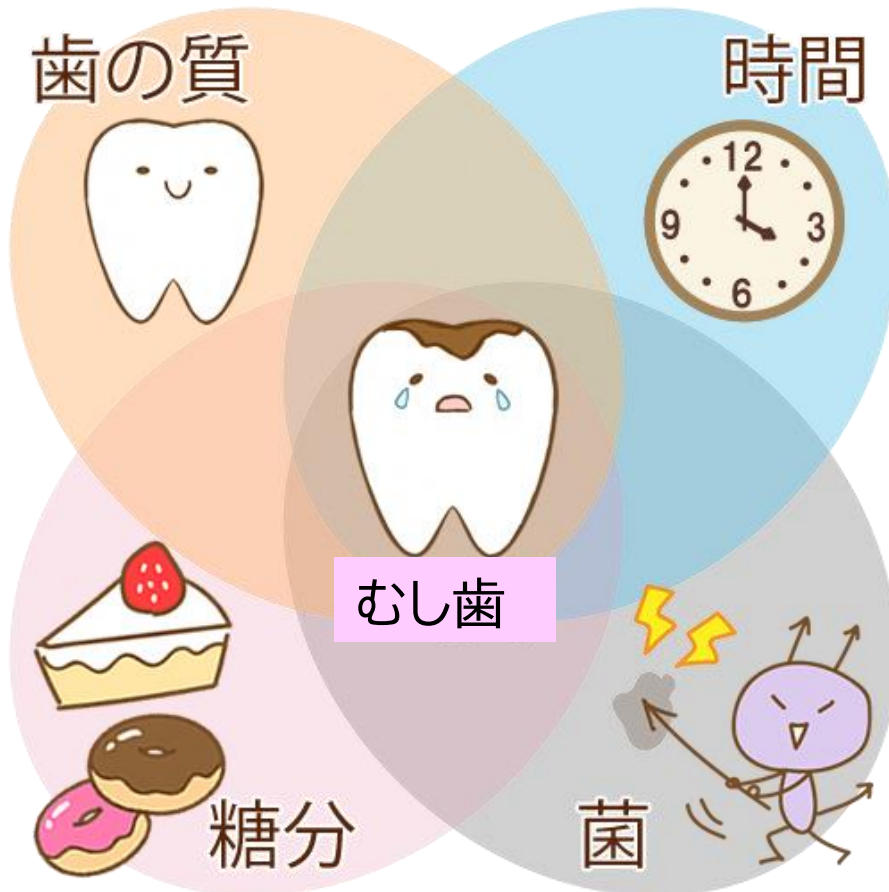
# 授乳中の歯科治療

- \* 麻酔後、6～8時間は授乳を避けましょう。
- \* 前もって搾乳して冷蔵庫に保管しておきましょう。  
(衛生管理に気を付けましょう)



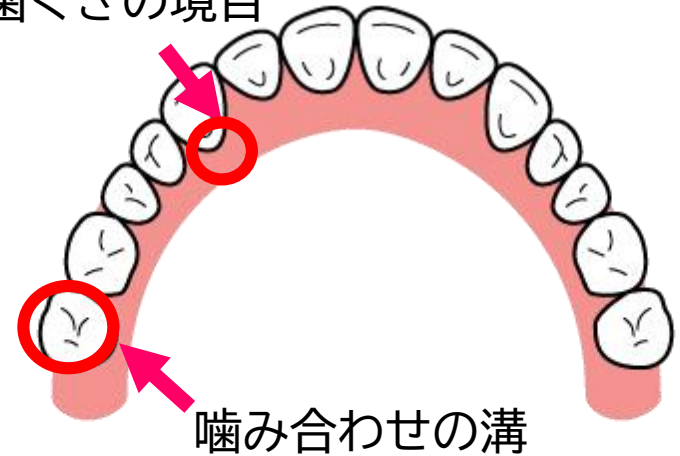
# むし歯はどうしてできるの？

## むし歯の発生

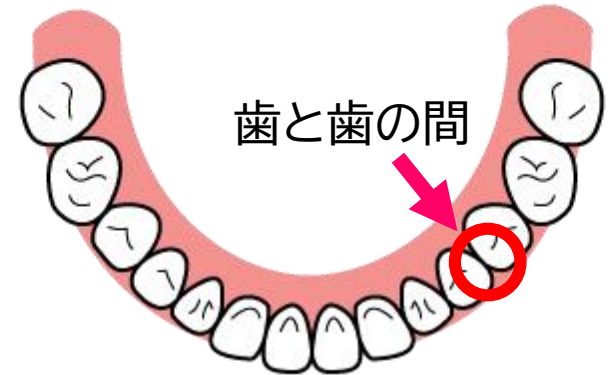


## むし歯のできやすい場所

歯と歯ぐきの境目



歯と歯の間

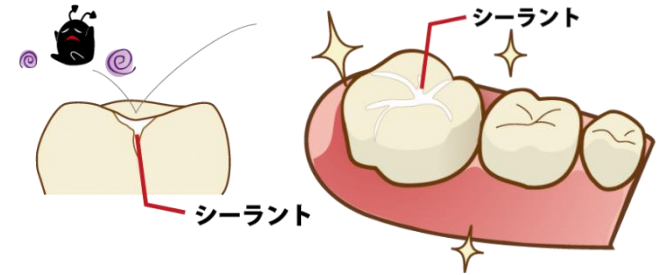




# どうしたらむし歯にならないの？

## ①歯の抵抗力を高める

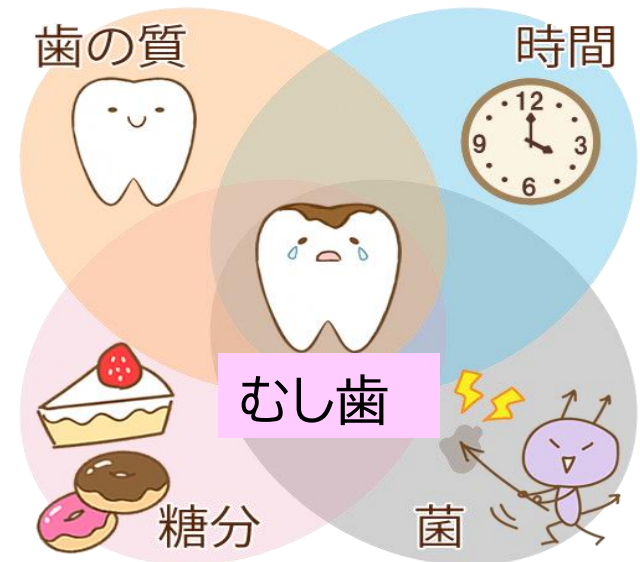
予防法: フッ化物の応用、  
シーラント処置



(予防的に咬む面の溝に薬剤を埋める方法)

## ②細菌を減らす

予防法: ブラッシング  
デンタルフロス  
歯間ブラシ



## ③砂糖を減らす

予防法: シュガーコントロール

# フッ化物(フッ素)の効果

## 1. 歯の質を丈夫にする

エナメル質を硬くし、酸に対する抵抗性を増強します。

## 2. 口の中の細菌の働きを弱める

デンタルプラーク(歯垢)中にいる細菌の酸を作る能力を抑制して、むし歯を予防します。

## 3. できはじめのむし歯(CO)を治すことが期待できる

酸によって歯が脱灰(とけ始め)した部分のエナメル質を修復します。



できはじめのむし歯(CO)



むし歯(CO)が治りました

# むし歯や歯周病菌は感染するの？

## むし歯も歯周病も感染症です！

- だ液を介して子に伝播します

- 歯がなければ定着しません

- 感染は生後19～31カ月  
(1年7カ月～2年7カ月)に  
集中しています

- ➡「感染の窓」と呼ばれます

- ➡なぜこの時期？

- ①第二乳臼歯の萌出

- ②子どもの免疫力

- ③イヤイヤ期



ミュータンスレンサ球菌の  
感染に注意が必要

# だ液の役割

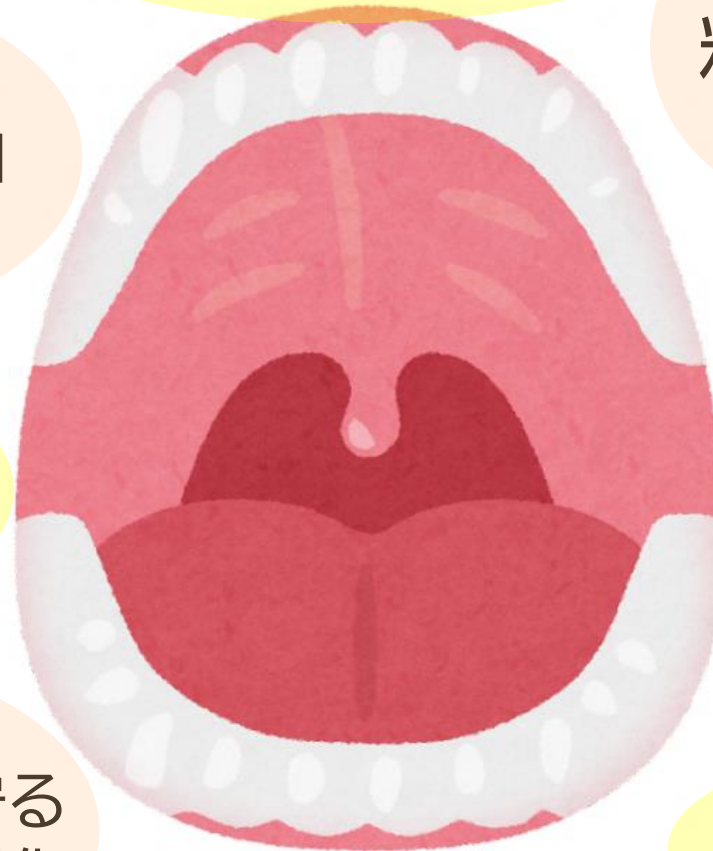
食べ物の消化

粘膜保護

緩衝

組織修復

発ガン予防



話したり食べたり  
する時の潤滑油  
(乾燥防止)

細菌を取り除く  
自浄・抗菌作用

むし歯から歯を守る  
再石灰化

参考:口から始める健口生活 唾液腺マッサージ 社会保険出版社  
厚生労働省e-ヘルスネット「唾液分泌」



# 乳歯の萌出(個人差があります)

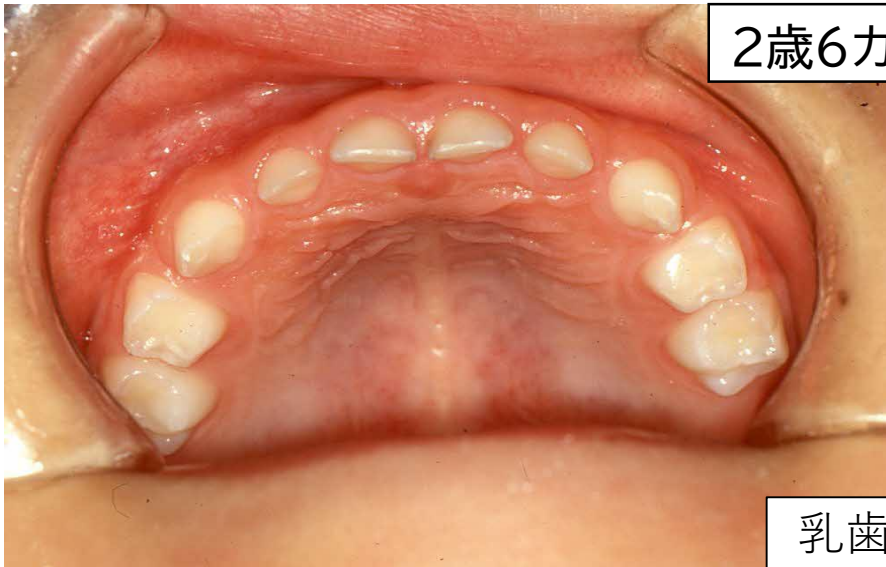
生後6カ月



生後10カ月~1歳



2歳6カ月~3歳

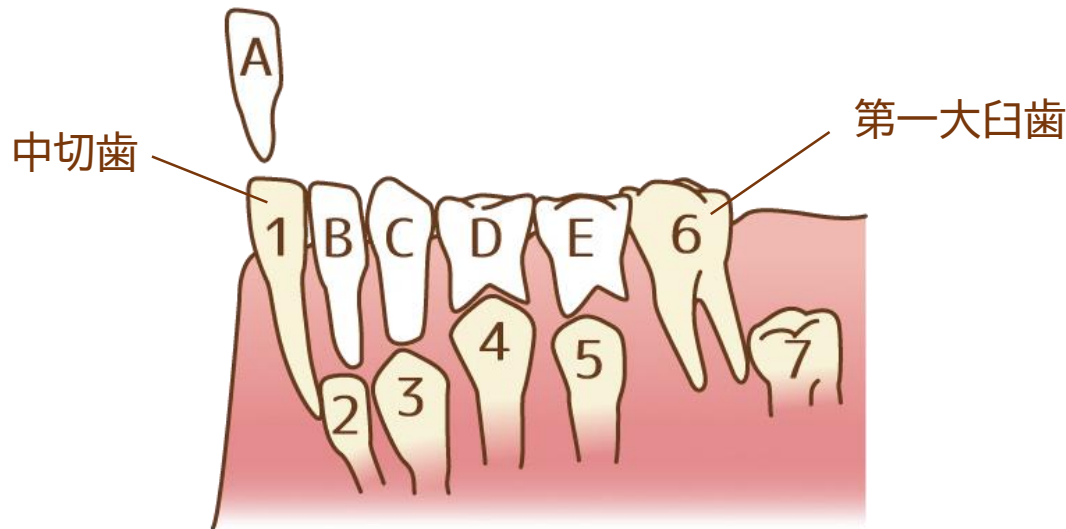


乳歯20本



# 永久歯の萌出(オルソパントモグラフィ)

永久歯は、28～32本生えます。



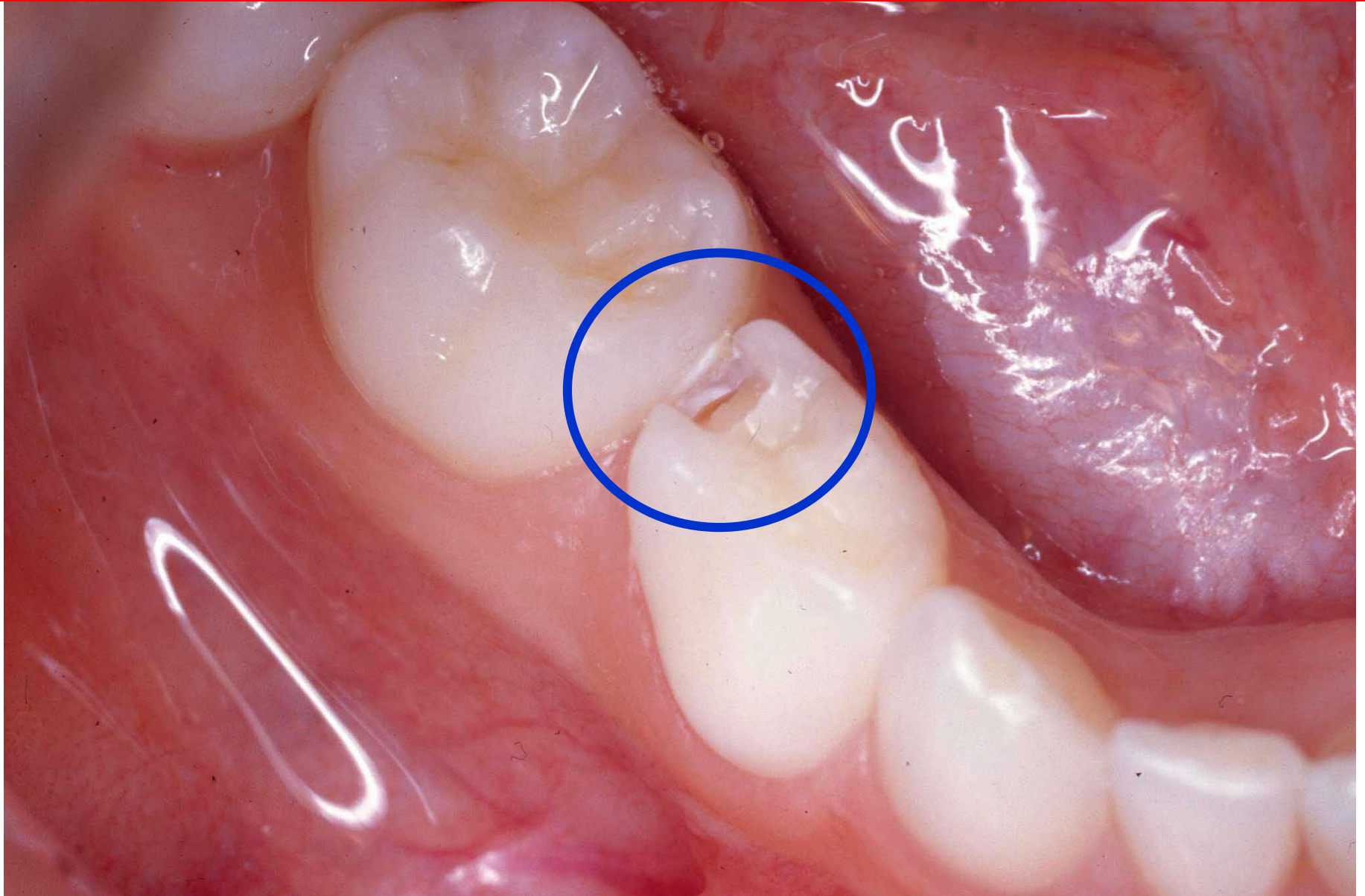
永久歯	歯の芽ができる (歯胚形成)	かたくなる (石灰化開始)	歯が生える (萌出)
6 第一大臼歯	胎生3.5～4カ月	出生時	6～7歳
1 中切歯	胎生5～6カ月	3～4カ月	上 7～8歳 下 6～7歳



# 乳前歯のむし歯(隣接面う蝕)



# 乳臼歯のむし歯(隣接面う蝕)





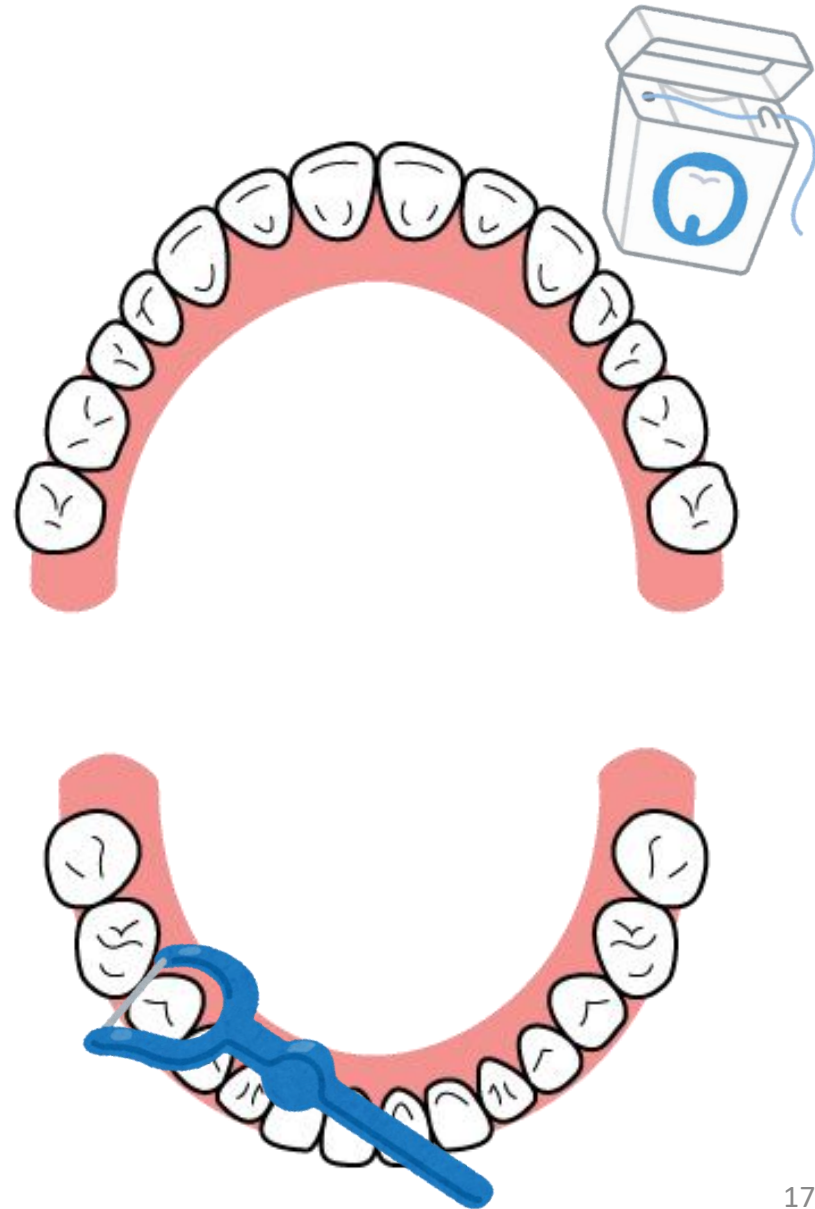
# 隣接面にはデンタルフロス

- 歯と歯の間(隣接面)のプラークは歯ブラシだけでは落としきれません。

## 【使い方】

フロスを歯と歯の間に当て優しく横に動かしながら歯肉まで通します。

2~3回こすってから、抜くときは上に引き上げます。



# 仕上げみがき、なぜうまくいかないの？

①お口は敏感な場所なのでいきなり触られると不快



②ママが必死でいつもと雰囲気が違う

③仰向け寝になるとママの顔が180度違う



# 仕上げみがきのポイント！①

①まずはママの笑顔で安心させてあげて！



②お口は大変敏感な場所。

ママの優しい手でお口の周りからマッサージしてリラックス！ママの指でお口の中をマッサージ。歯みがきを始める前に脱感作(顔・お口の周り・歯肉を指で触り、過敏を取り除く)ことから始めましょう！

③歯ブラシは、ある程度の硬さがある毛足の短いものを用意。

1本ずつ優しく1本5～10回位で磨きましょう。歯みがきを始める場所は、日によって前から奥から右左と変えながら磨いてあげましょう。

# 仕上げみがきのポイント！②

- ④歯ブラシをする時は「ピカピカにしようね」と声をかけたり、お子さんの♪♪好きな歌や動画♪♪で楽しい演出を！
- ⑤鏡を見せて安心させて。興味を持ったなら歯ブラシを握らせましょう。喉突き事故に注意しましょう！
- ⑥自分でやらせる時は「ママの真似してね」と磨き方を見せましょう。
- ⑦歯みがきタイムの後はしっかり褒めてあげましょう！
- ⑧食後には、お水を飲む習慣をつけましょう。





# むし歯撃退動画

(ホームページ・品川区公式YouTubeに掲載)



Ver.1 むし歯予防をしよう！

Ver.2 0歳からのむし歯予防  
～歯みがき準備編～

Ver.3 1歳からのむし歯予防  
～前歯みがき編～

Ver.4 1歳からのむし歯予防  
～奥歯みがき編～

Ver.5 おまけ編  
フロス・フッ化物・おやつ

むし歯撃退動画は  
こちら

品川区公式チャンネル しながわネットTV



YouTube



# 小児の口腔機能発達の評価①

5～6カ月頃

## ごっくん期



口の状況

前歯が生え始める

- くちびるでの取り込みや口を閉じての飲み込みができる
- 口の中に送った食べ物を舌で前から奥に送り込むことができる

口の発育

7～8カ月頃

## もぐもぐ期



- 舌と上あごで食べ物をつぶせる
- 飲み込むときはくちびるが左右対称に動く



9～11カ月頃

## かみかみ期



上下の前歯が生えそろう

- 前歯で噛み取り、奥の歯ぐきでつぶせる
- 奥の歯ぐきでつぶして噛んでいるときは、噛んでいるほうの口角が縮む



1歳～1歳6カ月頃

## ぱくぱく期



奥歯が生え始める

- 形のある食べ物を歯を使って噛み潰すことができるようになる

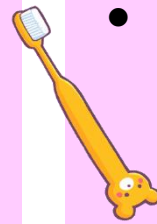


歯みがき

- 頬に触れたり、口の近くを触られることに慣れる練習をしてみましょう
- スキンシップとして清潔な大人の指で、口の中を触ってあげましょう



- まずは歯みがきの準備をしましょう
- 歯が生えたら、ガーゼで歯を拭きましょう
- フッ化物入りの歯磨剤も米粒くらい使しましょう



- ガーゼみがきになれたら、歯ブラシを使って歯に触れる練習をしましょう
- 8本生えたら歯ブラシで優しく磨きましょう



- 本人にみがかせるときは、必ず座らせて目を離さないように。喉付き防止歯ブラシもおすすめです。
- 仕上げみがきを必ずしましょう

# 小児の口腔機能発達の評価②

5～6カ月頃

## ごっくん期



前歯が生え始める

7～8カ月頃

## もぐもぐ期



上下の前歯が生えそろう

9～11カ月頃

## かみかみ期



1歳～1歳6カ月頃

## ぱくぱく期



奥歯が生え始める

口の状況

食事

- スプーンで下くちびるをつつくようにし、食べ物が行くことを合図します。下くちびるの上にスプーンをのせ、**上くちびるが閉じるのを待ち**、自分で取り込ませるようにしましょう。
- スプーンを**口の奥まで入れないよう**注意しましょう。



- 床と足が**しっかりとつく姿勢**で食事をしましょう
- 食べさせるときは、平らな離乳食用スプーンを下くちびるにのせ、**上くちびるが閉じるのを待ち**ましょう
- 舌でつぶしやすいよう、口を閉じたときに**舌の前方部で食べ物が取り込めるよう**にしましょう

- 食べさせるときは、くぼみのある離乳食スプーンを下くちびるにのせ、**上くちびるが閉じるのを待ち**、自分で取り込ませるようにしましょう
- 9カ月ごろから**手づかみ食べ**が始まります。触る、握るといった触感の体験は子供の発育にとって大切です。また、手づかみ食べは自分で食べる行動を育てるためにも重要です。

- 手づかみ食べで**前歯でかじり取る練習**をはじめ、一口量を覚え、少しずつ**スプーン**等を使い、自分で食べる準備をしていきましょう
- ストローとコップでは水分を飲むときの口の使い方が異なります。**お座りが安定したらコップから飲む練習**をしていきましょう

# 小児の口腔機能発達の評価③

ステージ1:乳児期

出生～生後12か月ごろの評価

ステージ2:幼児期初期

12～18か月ごろの評価

ステージ3:幼児期中期

1歳半～3歳ごろの評価

ステージ4:幼児期後期

3歳～6歳ごろの評価

ステージ5:学童期

6歳～12歳ごろの評価

発達と共に歯並び・食べ方・口呼吸等の心配がある場合は、  
かかりつけ歯科医に相談し様子を見ていきましょう



# 本日の実習

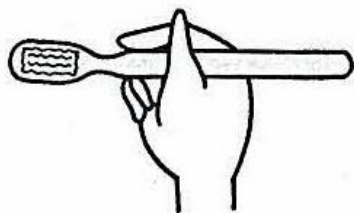
1. ブラッシングレッスン  
(ブラッシング圧測定)
2. 歯間清掃用具の使い方
3. フッ化物歯磨剤の使い方



# ブラッシングレッスン

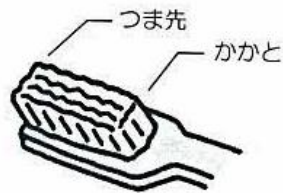
## <スクラッピング法>

### ① 持ち方



ペンを持つように指3本で握りますが  
ブラシ圧が強い場合は2本で持ってみましょう

### ② 毛先を使う



磨く場所によっては  
歯ブラシのつま先や  
かかとを使う

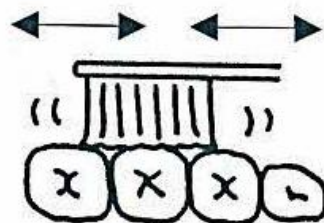
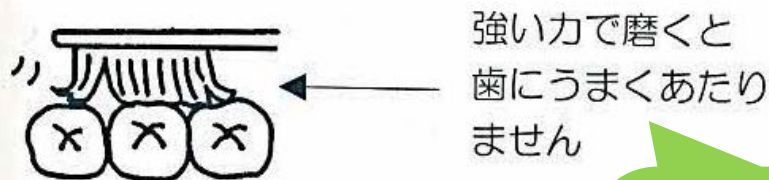
### ③ 歯面に直角に当てる



歯の内側は  
45度ぐらいの角度で  
また歯と歯肉の境目も  
注意して

## ポイントは「持ち方・当て方・動かし方・ブラッシング圧」

### ④ 軽い力で磨く



横に小さく（数ミリくらい）  
振動させて磨く

### ⑤ 歯の裏側の磨き方



上下の前歯の裏側は  
1本ずつかき出すように  
磨く（かかとを使用）

大人の歯  
➡200g位

子どもの歯  
➡100～150g位

机の上のはかりと  
歯ブラシを使って  
チェックして  
みましょう

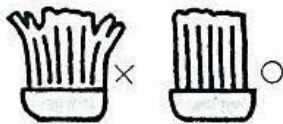
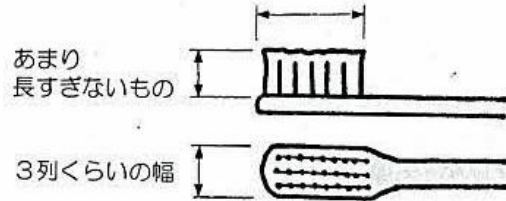
# 歯間清掃用具の使い方

- あちこちに歯ブラシを移動させるのではなく、はしから順番に磨きましょう。
- きき腕側が磨きづらいので、注意!
- この他にバス法などの磨き方もあります。

## ☆ 歯ブラシ

- 小さ目の歯ブラシを選びましょう
- 毛の硬さは“普通”が一般的ですが、磨き方や歯肉の状態によっては“やわらかめ”が適することがあります。

下の前歯が3~4本かくれるくらい

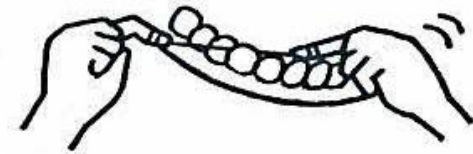
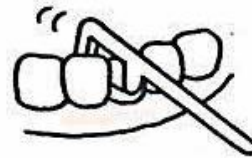


個人により消耗度は違うが  
1か月に1本が取りかえの目安

## ☆ 歯磨き剤

- むし歯予防にフッ素入りの歯磨き剤を使いましょう。
- つわりで気持ちが悪い時はつけずに。逆に少しつけることにより、清涼感がでることもあります。

## ☆ 糸付きようじ、デンタルフロス、ワンタフトブラシ



### ワンタフトブラシ

歯と歯の狭い隙間や歯と歯肉の境目、歯並びが気になるところ、親知らずなど磨きにくいところに小刻みに動かして使います。

### 糸付きようじ

### デンタルフロス

人さし指を使い、歯と歯の間に入れ、前後に5~6回ずつ両方の歯をこすります。

# フッ化物(フッ素)を使ってむし歯予防!

## 1. プロフェッショナルケア

### フッ化物歯面塗布法 (歯科医院、保健センター)

フッ化物濃度は2%(9,000ppm)の薬剤を使い歯ブラシ法・綿棒綿球法・トレー法などがあります。それぞれ2~3分かかります。

※歯科医院での塗布は、薬剤や方法が歯科医院毎に異なります。

## 2. ホームケア

### フッ化物配合歯磨剤

フッ化物配合歯磨剤は成分表示に「モノフルオロリン酸ナトリウム」「フッ化ナトリウム」「フッ化第一スズ」のいずれかが表示されています。

## フッ化物(フッ素)の効果

- ・ 歯の質を丈夫にする
- ・ 口の中の細菌の働きを弱める
- ・ できはじめのむし歯(CO)を治すことが期待できる





# フッ化物配合歯磨剤の使い方

2023年4月21日付厚生労働省より

「う蝕予防のためのフッ化物配合歯磨剤の推奨される利用方法」について情報提供がされたことに伴い、従来の推奨される使用方法から大幅に変更をしています。

う蝕予防のためのフッ化物配合歯磨剤の推奨される利用方法  
(2023年版)  
日本小児歯科学会・日本小児歯科学会・日本歯科保存学会・日本歯科保存学会

年齢	使用量 (g)	フッ化物濃度 (ppmF)	使用方法
歯が生えてから2歳	米粒程度 (1.0g程度)	900~1000 ppmF	フッ化物配合歯磨剤を利用した歯みがき。就寝前を含め1日2回行う。 900~1000 ppmFの歯磨剤を軽く吐き出す。歯みがきの後はティッシュなどで歯磨剤を軽く拭き取ってもよい。 歯磨剤が子どもの手の届かないところに保管する。 歯みがきについて歯科医師等の指導を受ける。
3~5歳	グリーンピース程度 (0.5g程度)	900~1000 ppmF	フッ化物配合歯磨剤を利用した歯みがき。就寝前を含め1日2回行う。 歯みがきの後は、歯磨剤を軽く吐き出す。うがいをする場合は少量の水で1回のみとする。 子どもが歯ブラシに適切な量の歯磨剤を付けられない場合は、保護者が歯磨剤をつける。
6歳~ (歯磨剤を吐き出す)	歯ブラシ全体 (1.5g~2.0g程度)	1400~1500 ppmF	フッ化物配合歯磨剤を利用した歯みがき。就寝前を含め1日2回行う。 歯みがきの後は、歯磨剤を軽く吐き出す。うがいをする場合は少量の水で1回のみとする。 チタン製歯科材料(インプラントなど)が使用されていても、自分の歯がある場合はフッ化物配合歯磨剤を使用する。

● 歯磨剤を吐き出した後、ガーゼやコットンを使ってお口のケアの継続を勧める。歯ブラシに慣れた後、歯ブラシを固い材質のものから柔らかい材質のものに変更する。  
● 歯みがき後、歯磨剤が歯ブラシに残らないよう、歯磨剤を軽く吐き出す。ガーゼやティッシュなどで歯磨剤を軽く拭き取るのもよい。  
● 歯磨剤が子どもの手の届かないところに保管する。また、歯磨剤の容器は清潔に保つこと。また、歯磨剤の容器は清潔に保つこと。  
● 歯磨剤がフッ化物配合歯磨剤でない場合は、歯磨剤にフッ化物配合歯磨剤が配合されている場合は、歯磨剤にフッ化物配合歯磨剤を使用する。  
● 歯磨剤の容器は清潔に保つこと。  
● 歯磨剤の容器は清潔に保つこと。

**変更点を抜粋**  
(変更点を赤字で記載)

年齢	使用量	フッ化物濃度	使用方法
歯が生えてから2歳	米粒程度 	900 ∩ 1000ppmF	<ul style="list-style-type: none"> <li>就寝前を含め1日2回行う</li> <li>歯磨きの後はティッシュなどで軽く拭き取ってもよい</li> <li>歯磨剤は子どもの届かないところに保管する</li> <li>歯磨きについて歯科医師等の指導を受ける</li> </ul>
3~5歳	グリーンピース程度 	900 ∩ 1000ppmF	<ul style="list-style-type: none"> <li>就寝前を含め1日2回行う</li> <li>歯磨き後は歯磨剤を軽く吐き出す</li> <li>うがいをする場合は、少量の水で1回のみとする</li> <li>子どもが歯ブラシに適切な量の歯磨剤を付けられない場合は、保護者が歯磨剤をつける</li> </ul>
6歳~	歯ブラシ全体 	1400 ∩ 1500ppmF	<ul style="list-style-type: none"> <li>就寝前を含め1日2回行う</li> <li>歯磨き後は歯磨剤を軽く吐き出す</li> <li>うがいをする場合は、少量の水で1回のみとする</li> <li>チタン製歯科材料が使用されていても、自分の歯がある場合はフッ化物配合歯磨剤を使用する。</li> </ul>

食物や薬などによりアレルギー様症状を起こしたことがあるお子様や喘息のお子様は、製品情報を十分ご確認の上ご使用下さい。

# お役立ちホームページ＆アプリ

## 日本小児歯科学会

<http://www.jspd.or.jp>

小児歯科専門医・認定医  
が探せます。



## 母子衛生研究会

<http://www.mcfh.or.jp/>

歯科以外の子育て情報も  
載っています。



## むし歯撃退動画



品川区公式チャンネル  
しながわネットTV



YouTube



## 品川歯科医師会

<https://shinagawa-da.com/>



## 荏原歯科医師会

<https://ebara-da.com/>



## Babyプラス (日本産婦人科学会)

産婦人科医が作った妊娠・出産アプリ。  
日本歯科医師会とも連携しています。

