

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

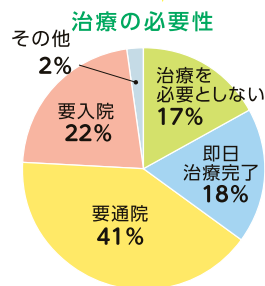
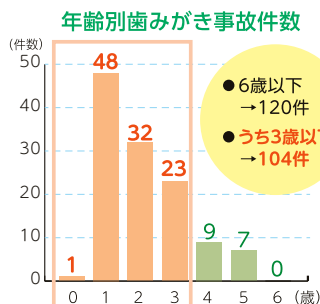
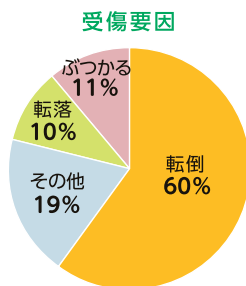


歯みがき中の 歯ブラシ喉突き事故に 気をつけましょう!

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)

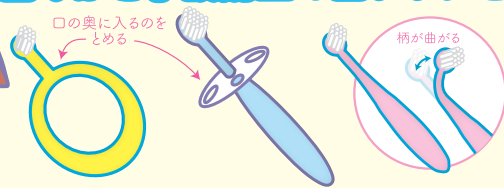
歯ブラシによる
事故を**防止**
するには

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
突き刺さります。

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!