

みんなで育てよう！

あだちっ子の 歯

関係機関職員向け

あだち版
子どもの

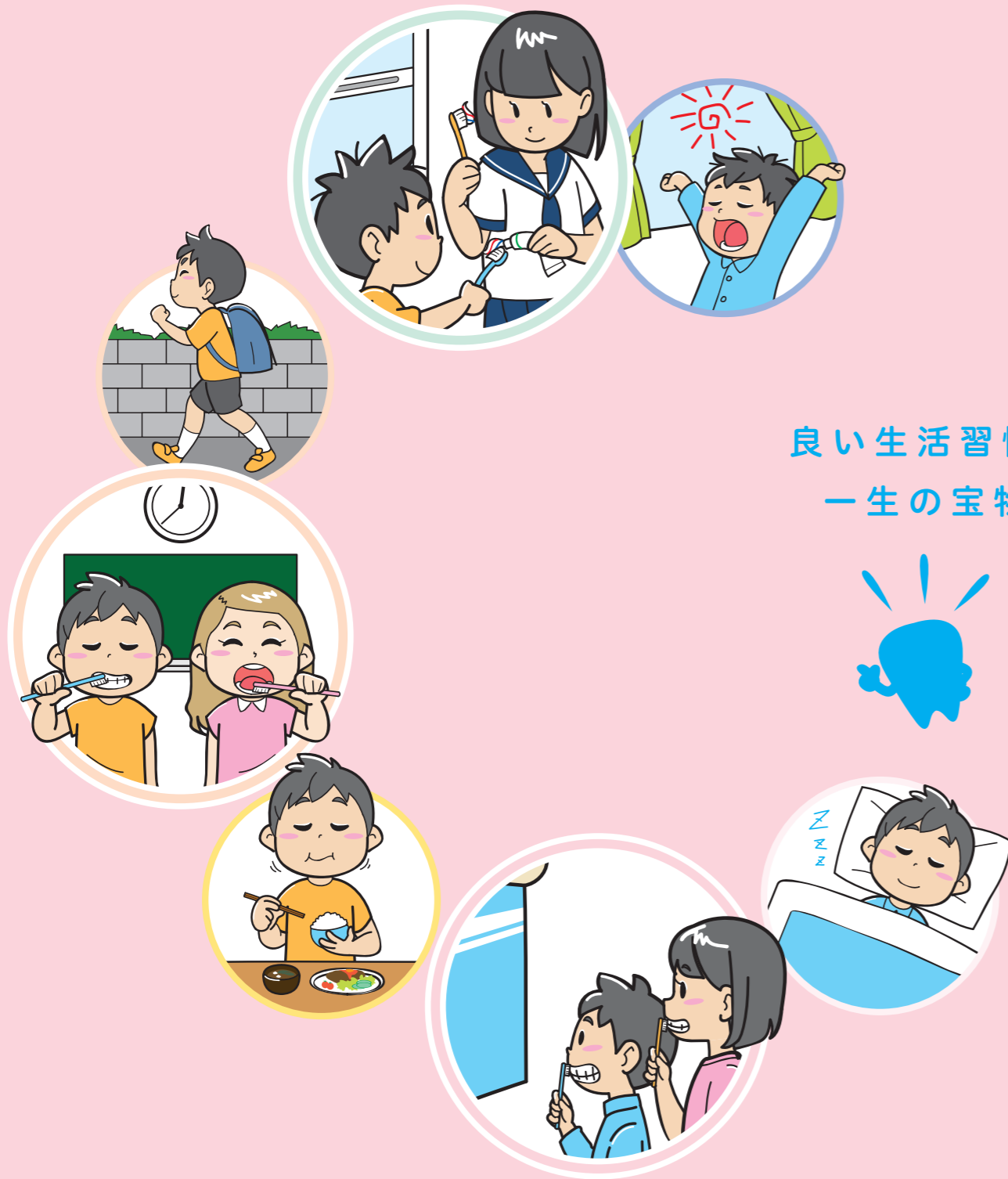
改訂版



歯

みがき
マニュアル

良い生活習慣は、
一生の宝物！



あだち版・子どもの歯みがきマニュアル(改訂版)

令和2年2月発行

発行:足立区

編集:足立区 衛生部データヘルス推進課

電話:03-3880-5601

監修:公益社団法人東京都足立区歯科医師会、足立区学校歯科医会



足立区衛生部・教育指導部・学校運営部・子ども家庭部

1 はじめに

歯と歯肉を健康に保ち、よく噛んで食べる習慣を身につけるには、子どもの頃からの継続した取り組みが不可欠です。そのため、区は「糖尿病対策アクションプラン-歯科口腔保健対策編【中間見直しによる改訂版】」に基づき、0～15歳の歯科口腔保健対策を重点に、取り組みを進めています。特に、0～6歳(未就学期)は、家庭や保育・教育施設と連携して「子どもの生育環境」の向上に取り組み、7～15歳(学齢期)では、子どもたちが「自ら歯・口腔の健康を守る力」の育成を目指して対策を講じています。本マニュアル(改訂版)は、年齢ごとにポイントをまとめ、教材として活用できるよう構成しました。各関係機関における歯科保健指導、健康学習等の実施の際に、参考にいただければ幸いです。

2 あだちっ子の歯みがき到達目標

子どもの年齢や歯の健康課題に合わせて5つのステップに分類し、目標を設定しました。家庭、保育施設、こども園、幼稚園、小中学校、保健センター、かかりつけ歯科医等が連携して、子どもたちの知識や技術を着実に積み上げていきましょう。

課題別到達目標	ステップ1 0～3歳	ステップ2 4～6歳	ステップ3 小学1～3年	ステップ4 小学4～6年	ステップ5 中学生
むし歯予防	乳歯	健全な乳歯			
	永久歯	健全な6歳臼歯			健全な永久歯
歯みがき習慣	子ども	ぶくぶくうがい	食べたら歯みがき習慣	6ちゃんみがき	全体みがき
	仕上げ	仕上げみがき(毎日)			(仕上げみがき)
歯肉炎予防				歯と歯肉の境目にあてる	歯間清掃
おやつ習慣	おやつは補食	むし歯になりにくい歯によいおやつの習慣づくり			選択する力
よく噛む習慣	食べる機能の発達		よく噛む習慣づくり	噛む学習	噛む習慣の継続
定期的な歯科チェック	目安：4～6か月に1回程度				

3 歯みがきマニュアル(改訂版)の使い方

課題が確認できます
年齢ごとの歯の本数や特徴、むし歯の課題、到達目標。

ステップ 1 0～3歳

乳歯が生えそう

この時期の口の中

- 下の前歯(A)から生え始める(7～8か月頃)
- 第一乳臼歯(D)が生え始める(1歳6か月頃)
- 乳歯20本が生えそろう(2歳6か月～3歳頃)

課題

- 歯と口の隙間や歯みがきできない隙間(保護者)
- むし歯菌(ミュータンス菌)の感染と定着の予防(歯に塗る歯みがきペースト)
- 上の前歯のむし歯予防

子どもの歯みがき到達目標

- 歯と口の隙間や歯みがきできない隙間を埋める
- むし歯菌(ミュータンス菌)の感染と定着を予防する
- 毎日1回仕上げみがきを確かなりにできる

家庭・保育施設での役割

- 歯が生える前から保護者の手で口の中を触って慣れさせる
- 仕上げみがきをする(特に上の前歯むし歯になりやすい時期)
- 歯垢をしっかりと取り除く
- 歯垢が溜まりやすい隙間に歯垢が溜まりやすい
- 歯垢が溜まりやすい隙間に歯垢が溜まりやすい

利用できる区の事業・リーフレットなど

- 歯垢が溜まりやすい隙間に歯垢が溜まりやすい
- 歯垢が溜まりやすい隙間に歯垢が溜まりやすい
- 歯垢が溜まりやすい隙間に歯垢が溜まりやすい

仕上げみがきでキレイにしよう!

歯が生える前から

上の前歯が4本生えたら

歯みがきイヤイヤ期を上手に乗りきろう!

歯垢が溜まりやすい隙間に歯垢が溜まりやすい

むし歯菌の定着を防ぐ!

さらに、ここが新しくなりました!

外国語表記を新設(P14～15)
特に伝えたい大切なことを、日本語・英語・中国語・韓国語で表記。

イラストがわかりやすい
親しみやすく、わかりやすいイラストで子ども、保護者にアプローチします。

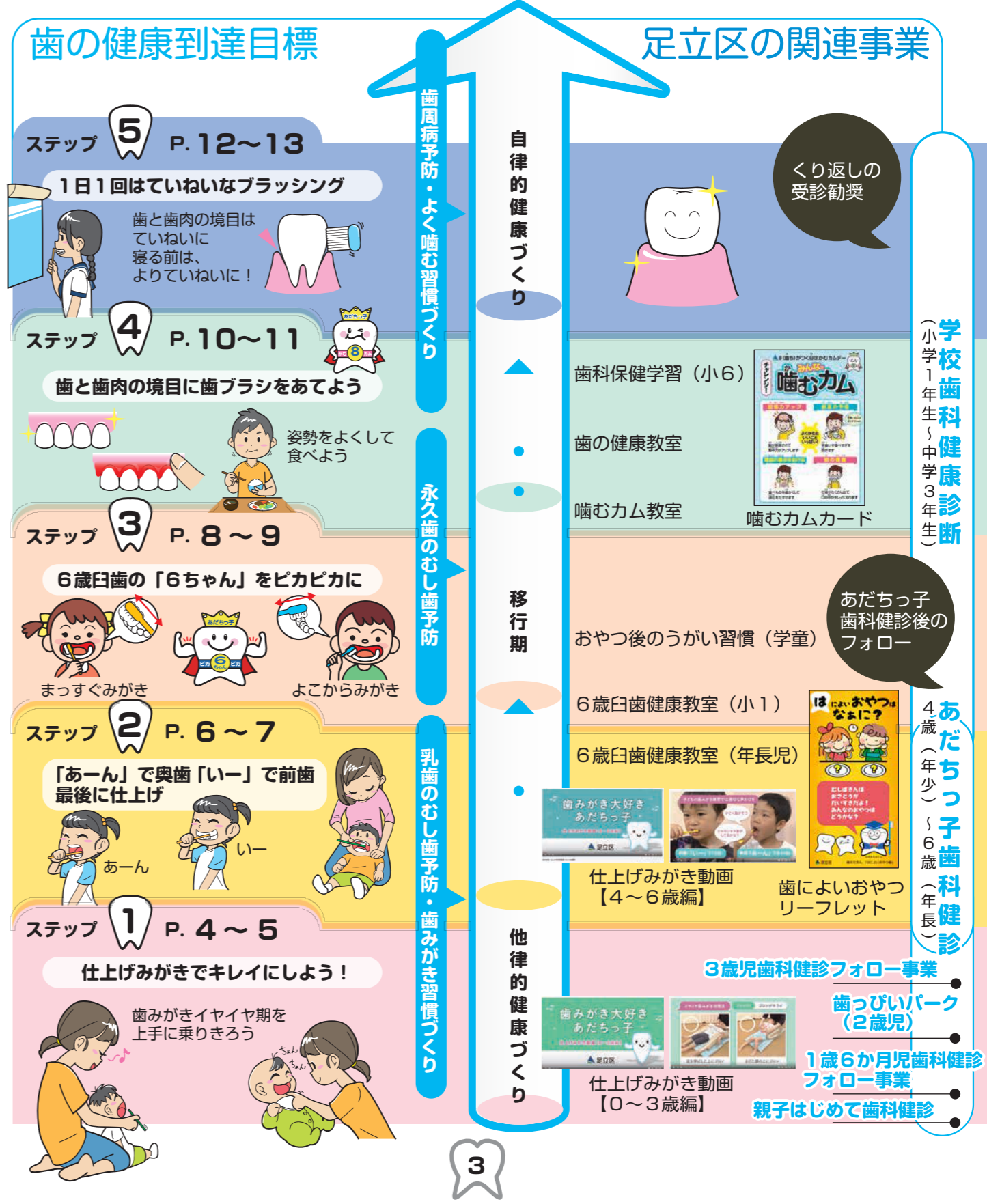
足立区の事業を掲載
足立区で実施している健診・相談・健康教室や啓発リーフレットなどをリストアップしました。(令和2年1月現在)

本マニュアルは、足立区公式ホームページよりダウンロードできます。必要に応じて、コピー等していただき、あだちっ子の歯みがき習慣づくりにご活用ください。



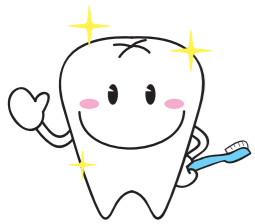
あだちっ子の歯と口の健康づくり・体系図

- 規則正しい食習慣
- 正しい歯みがき習慣
- よく噛んで食べる習慣



ステップ 1 0～3歳

乳歯が生えそろう



この時期の口の中

- 下の前歯 (A) から生え始める (7～8か月頃)
- 第一乳臼歯 (D) が生え始める (1歳6か月頃)
- 乳歯20本が生えそろう (2歳6か月～3歳頃)

課題

- 1 歯と口の観察や歯みがき方法の習得 (保護者)
- 2 むし歯菌 (ミュータンス菌) の感染と定着の予防 (特に1歳7か月頃～2歳7か月頃)
- 3 上の前歯のむし歯予防

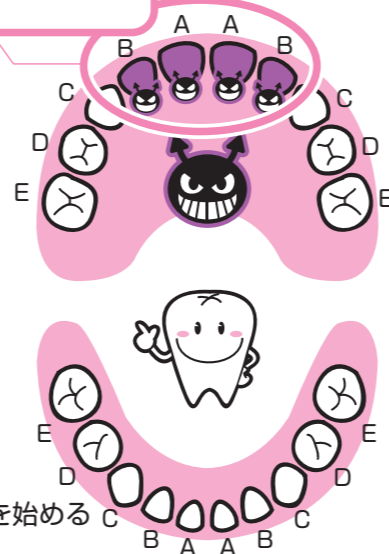
子どもの歯みがき到達目標

- 1歳頃 口をさわられることに慣れ、仕上げみがきを始める
- 2歳頃 ぶくぶくうがいの練習をする
- 3歳頃 毎日1回仕上げみがきを嫌がらずにできる

家庭教育・保育施設の役割

- 歯が生える前から保護者の指で口の中を触って慣れさせる
- 仕上げみがきをする (特に上の前歯がむし歯になりやすい時期)
- 規則正しい食習慣づくり (生活リズム・甘味習慣・食べ方など)
- 食べたら歯みがき習慣づくり
- 歯によいおやつ提供や啓発
- かかりつけ歯科医での定期的な歯科チェックのすすめ

上の前歯がむし歯になりやすい



利用できる区の事業・リーフレットなど

歯科健診

- ▶ 親子はじめて歯科健診【予約制】
〈対象〉9か月～1歳2か月の
お子さんと保護者
(9か月児に案内送付)
- ▶ 1歳6か月児歯科健診 (法定)
〈対象〉1歳6か月～2歳になる前々日
- ▶ 3歳児歯科健診 (法定)
〈対象〉3歳～4歳になる前々日

※いずれも、各保健センターで実施しています。

歯みがき指導・相談

- ▶ 歯っぴいパーク【予約制】
〈対象〉2歳児
歯科衛生士による歯みがき教室
- ▶ 歯みがき教室
保健センター歯科衛生士による
出張歯みがき教室【応相談】

啓発リーフレット等

- ▶ 仕上げみがき動画【0～3歳編】
- ▶ 仕上げみがき動画リーフレット
- ▶ 歯によいおやつリーフレット
- ▶ 協力歯科医療機関一覧

仕上げみがきでキレイにしよう!

6、7か月頃～

歯が生える前から

口のまわりをさわることからスタート



歯が生える前から顔や口の周りをやさしくさわってね!

チェック!

フッ化物にはむし歯予防効果があります

歯みがき剤はフッ素入りを選びましょう。
歯と歯の間はフロスがおススメです。

上の前歯をみがいてね



忙しい日も

せめてココだけは仕上げみがき

奥歯のミゾをていねいに!

1歳頃～

上の前歯が4本生えたら

歯ブラシを使い始めましょう

上唇の裏側にある筋

上の前歯をみがくときは、人差し指で上唇の裏側にある筋をガードしながら、みがこう

1歳6か月頃～

歯みがきイヤイヤ期を上手に乗りきろう!

イヤイヤ期の歯みがき3つの対処法

- 1 歯ブラシを小さく動かす
「ピカピカにしようね♪」など、優しい声かけを
- 2 コツをおさえて、短時間で終わらせる
終わったら、たっぷりほめる
- 3 楽しい雰囲気づくり
好きな歌を歌ったり、お気に入りのぬいぐるみで「歯みがきごっこ」など、楽しい雰囲気です!

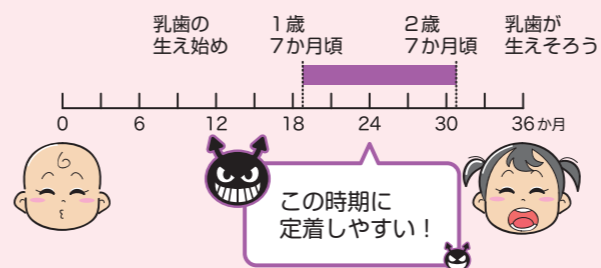


(ミュータンス菌) むし歯菌の定着を防ぐ!

生まれたばかりのお子さんの口の中には、むし歯菌はいませんが、だ液を介して、ご家族などからお子さんの口に移る可能性があります。そのため、以下のことを心がけましょう。

- ▶ スプーンやフォークなどは、なるべくお子さん専用
- ▶ パパ・ママのお口もキレイに

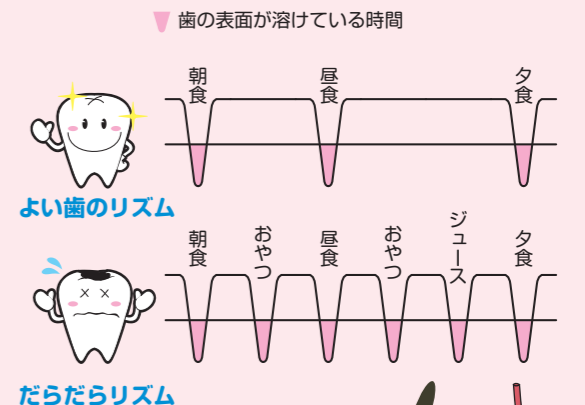
むし歯菌が定着しやすい時期



だらだら食べに要注意!

この時期のむし歯は、食習慣が大きく影響します

歯の表面は食べるたびに溶けたり戻ったりを繰り返します。だらだら食べは、溶ける時間が長くなり、むし歯になりやすくなってしまいます。



ジュースなど糖分の多い飲み物にも気をつけましょう!

ステップ 2 4～6歳



永久歯が生える準備

この時期の口の中

- 乳歯20本が生えそろっている
- 永久歯が生え始める（5歳頃～）

課題

- 1 奥歯のむし歯予防
- 2 食べたら歯みがき習慣づくり
- 3 永久歯（6歳臼歯）のむし歯予防

子どもの歯みがき到達目標

- 「あーん」の口で奥歯、「いー」の口で前歯を10回ずつみがく
- 食べたら歯をみがく習慣が身につく
- 6歳臼歯がおとなの歯だとわかり、みがき方を練習する
- 子どもがみがいた後に仕上げみがきをする
- 食べたら歯みがき習慣づくり
- 歯によいおやつを提供
- よく噛んで食べる習慣づくり
- かかりつけ歯科医での定期的な歯科チェックのすすめ

家庭教育・保育施設の役割

利用できる区の事業・リーフレットなど

歯科健診

● **あだちっ子歯科健診**
 〈対象〉4歳（年少）～6歳（年長）
 通園の有無に関わらず、年に1回歯科健診が受けられる。
 実施場所：通っている教育・保育施設または協力歯科医療機関

歯みがき指導

● **6歳臼歯健康教室「歯（ハ）ロー！6ちゃんクラス」**
 〈対象〉6歳（年長）
 最初に生える永久歯の奥歯（6歳臼歯）を守るため、保健センター歯科衛生士が歯みがき教室を実施【申込制】

● **歯みがき教室**
 保健センター歯科衛生士による歯みがき教室を実施。【応相談】

啓発リーフレット等

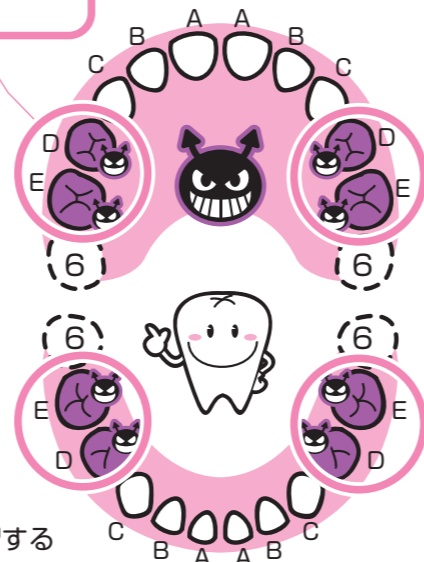
● **仕上げみがき動画** [4～6歳編]

● **仕上げみがき動画リーフレット**

● **ハ（歯）ロー！6ちゃんクラスワークシート**
 〈対象〉6歳（年長）

● **歯によいおやつリーフレット**

奥歯のむし歯が増えやすい

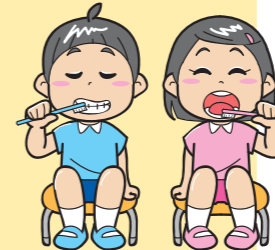


「あーん」で奥歯・「いー」で前歯・最後に仕上げ！

食べたら歯みがき習慣づくり

園では

- ▶ 給食後の歯みがきは、4歳（年少児）までに開始できるように、準備をします。
- ▶ イスに座ってみがくようにしましょう。



※歯ブラシをくわえたまま走ったり、友だちとふざけないよう注意しましょう。

家庭では

- ▶ 子どもが自分でみがいてから、仕上げみがきをしましょう。
- ▶ 奥歯がむし歯になりやすい時期なので、みぞに歯ブラシをあてて、丁寧にみがきましょう。

歯ブラシの保管方法

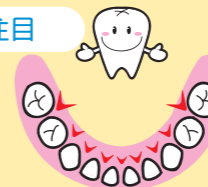
使用後はよく水洗いし、毛先を上に向けて乾燥させます。ブラシ部分が接触しない方法で保管することが望ましいです。歯ブラシの毛先が開いたら、交換しましょう。

歯によいおやつの選び方

むし歯になりやすいおやつ	むし歯になりにくいおやつ
<ul style="list-style-type: none"> ・砂糖量が多く甘い ・歯にくっつきやすい ・口の中に長時間残る 	<ul style="list-style-type: none"> ・砂糖量が少ない ・自然な甘み ・口の中に残りにくい

4～5歳頃は、歯のすき間に注目

- ▶ よく噛むとアゴの骨が成長し、永久歯が生えるスペースが確保できます。
- ▶ よく噛むためには姿勢が大切。足がつく状態で食べましょう。
- ▶ 口を閉じて鼻で呼吸することも、きれいな歯並びにつながります。

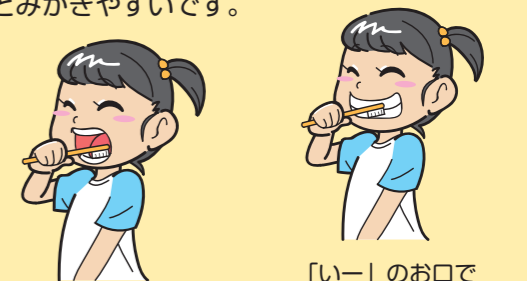


歯みがき指導のポイント

「こんにちは」の持ち方 「さようなら」の持ち方



- ▶ 最初は「こんにちは」の持ち方で下の奥歯と前歯「さようなら」の持ち方で上の奥歯をみがくとみがきやすいです。

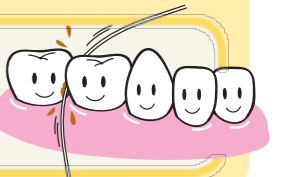


「あーん」のお口で奥歯を10回（上下左右）

「いー」のお口で前歯を10回（上下）

ここが大切！

むし歯になりやすい奥歯の歯と歯の間には、デンタルフロスや糸付きようじがおすすめ



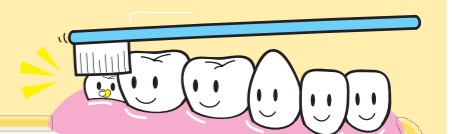
6歳臼歯の6ちゃんをみがこう！



6ちゃんは「おとなの歯」



6ちゃんが生えたら6ちゃんみがき
歯ブラシを口の横からも入れてみがこう



6ちゃんの特徴

- ・おとなの歯の中で一番大きく、噛む力が強い
- ・歯ブラシが届きにくく、むし歯になりやすい

「仕上げみがき」をお願いします。

ステップ 3 小学1～3年生



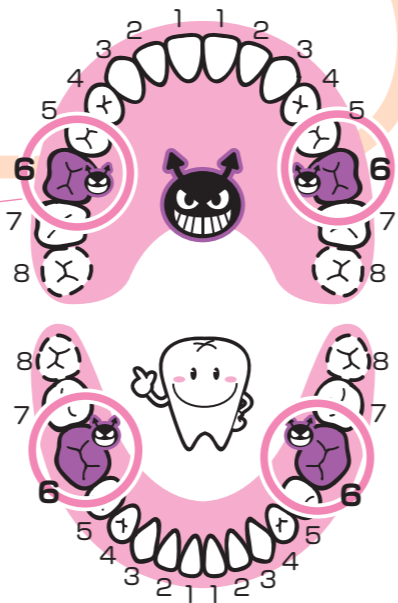
きゅうし 6歳臼歯を守る！

この時期の口の中

- 第一大臼歯（6歳臼歯）が生えそろう
- 上下の前歯が永久歯へ生えかわる

6歳臼歯がむし歯になりやすい

※臼歯は、犬歯より後ろに位置する奥歯です。食べ物を細かく砕いたり、すりつぶしたりします。



永久歯が生える年齢 ※年齢には個人差があります。

- 1…中切歯(6歳)
- 2…側切歯(7歳)
- 3…犬歯(9歳)
- 4…第一小臼歯(10歳)
- 5…第二小臼歯(11歳)
- 6…第一大臼歯(6歳)
- 7…第二大臼歯(12歳)
- 8…第三大臼歯(17歳ごろ)



課題

- 1 第一大臼歯（6歳臼歯）のむし歯予防
- 2 自分の歯と口への関心を高める
- 3 食後の歯みがき習慣づくり

子どもの歯みがき到達目標

- 1年生** 6歳臼歯のみがき方（6ちゃんみがき）がわかる
- 2年生** 6歳臼歯と前歯をきれいにみがくことができる
- 3年生** ていねいな歯みがきが習慣になる

家庭学校の役割

- 6歳臼歯や子どもがみがきにくい場所の仕上げみがき
- 奥歯の歯と歯の間は、デンタルフロスや糸付きようじでみがく（週に1回以上）
- 「食後の歯みがき」の声かけと歯ブラシの管理
- バランスの良い食事の提供と、よく噛んで食べる声かけ
- 規則正しい食習慣づくり（生活リズム・甘味習慣・食べ方など）
- 歯によいおやつ提供と啓発
- かかりつけ歯科医での定期的な歯科チェック（目安：4～6か月に1回程度）

利用できる区の事業・リーフレットなど

歯科健診

- ▶ 学校歯科健康診断（法定）

歯みがき指導

- ▶ 6歳臼歯健康教室「ハ(歯)ロー！6ちゃんクラス」
〈対象〉小学1年生
保健センター歯科衛生士による出張歯みがき教室【申込制】

啓発リーフレット等

- ▶ ハ(歯)ロー！6ちゃんクラスワークシート
〈対象〉小学1年生
- ▶ 歯みがきカレンダー
- ▶ 歯によいおやつリーフレット
〈対象〉小学1～3年生

6歳臼歯の「6ちゃん」をピカピカに



手鏡を使うとわかりやすいよ！

「6ちゃんみがき」の練習

① まっすぐみがき

ハブラシを、まえからいれて10回みがく



6ちゃんにあてて動かす

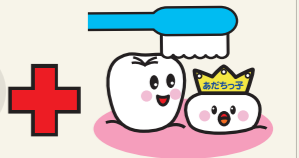
② よこからみがき

ハブラシを、よこからいれて10回みがく



6ちゃんにあてて動かす

最後に仕上げ！



歯ブラシが届きにくい

仕上げみがきのポイント

- ・横からも歯ブラシを入れてみがく
- ・かみ合わせのみぞをしっかりみがく

「6ちゃん」のむし歯予防のポイント

① フッ素入りの歯みがき剤を使って歯を強くする



小学生の目安は1センチ

② 定期的に歯医者さんでみてもらう



③ おやつは時間と量を決めて食べる



「染め出し」で6ちゃんや前歯のみがき残しをチェックしてみよう。

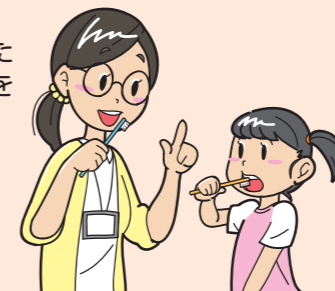
染め出し液はドラッグストア等で購入できます。



【出典】ハ(歯)ロー！6ちゃんクラスワークシート（小学校低学年向け）

給食後の歯みがきのポイント

- ▶ 「6ちゃんみがき」が習慣になるよう働きかける
- ▶ 先生と一緒に「食べたら歯みがき」の習慣をつくりましょう。



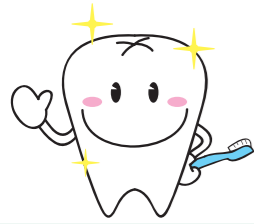
歯みがき事故の予防

- ▶ 歯ブラシをくわえたまま走らない
- ▶ 友だちとふざけない
- ▶ 水道は並んで使用する など



ステップ 4 小学4～6年生

歯肉炎を防ぐ！



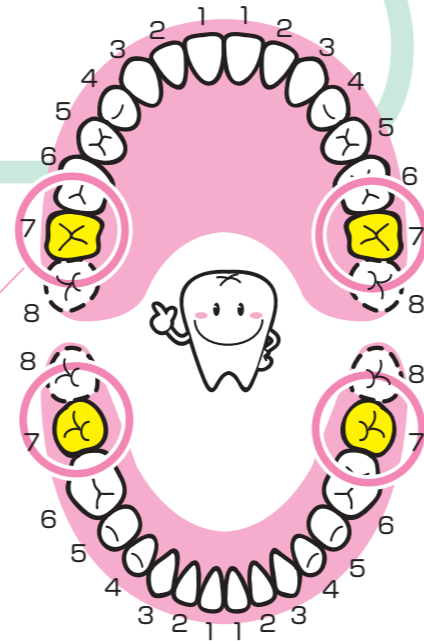
この時期の口の中

- 奥歯が生えかわる
- 第二大臼歯（12歳臼歯）が生える
- 歯肉炎になりやすい

歯肉炎の予防

※歯と歯肉の境目の歯垢が原因で歯肉炎が起きます。

12歳頃、**12歳臼歯が生える**



- 1…中切歯
- 2…側切歯
- 3…犬歯
- 4…第一小臼歯
- 5…第二小臼歯
- 6…第一大臼歯(6歳臼歯)
- 7…第二大臼歯(12歳臼歯)
- 8…第三大臼歯

歯肉の色や形を観察しよう！



課題

- 1 永久歯のむし歯予防・歯肉炎予防
- 2 よく噛んで食べる習慣づくり
- 3 自ら歯みがきを実践する

子どもの歯みがき到達目標

- 4年生** 歯や口の役割や、よく噛んで食べる大切さがわかる
- 5年生** 歯肉を観察する力が身につく、歯肉炎を予防できる
- 6年生** 12歳臼歯をキレイにみがくことができる

家庭学校の役割

- 歯肉炎予防や歯みがきの学習
- 第二大臼歯（12歳臼歯）のむし歯予防
- よく噛んで食べる習慣づくり
- 食べたらずみかき習慣づくり
- 保護者会、学校保健委員会等での啓発活動
- 児童の歯みがきチェック
- 規則正しい食習慣づくり（おやつの食べ方・選び方など）
- かかりつけ歯科医での定期的なチェック（目安：4～6か月に1回程度）

利用できる区の事業・リーフレットなど

歯科健診

- ▶ 学校歯科健康診断（法定）
- ▶ 歯・口の健康優良児童・生徒表彰
〈対象〉小学4・6年生

歯みがき指導

- ▶ 噛むカム教室、歯科保健教室
保健センター歯科衛生士による出張歯みがき教室【応相談】

啓発リーフレット等

- ▶ 噛むカムカード
〈対象〉小学校高学年



歯と歯肉の境目に歯ブラシをあてよう！

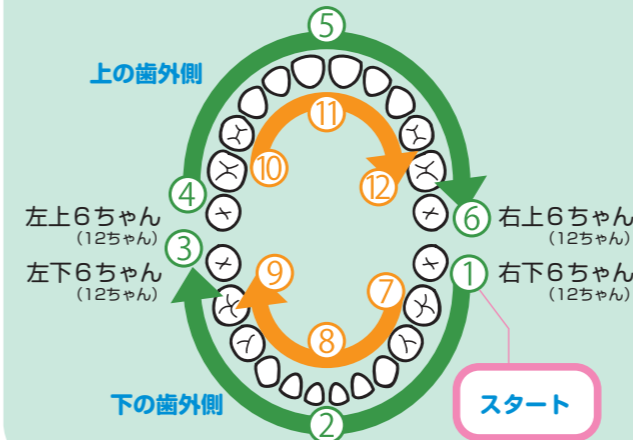
歯みがきのポイント

- ▶ 「食べたらずみかき習慣」を身につけよう
- ▶ 鏡でチェックしながらみがいてみよう



「◎まるまるみがき」にチャレンジ！

(外側) ①右下→⑥右上
(内側) ⑦右下→⑫右上 の順にみがこう



歯肉炎予防のポイント

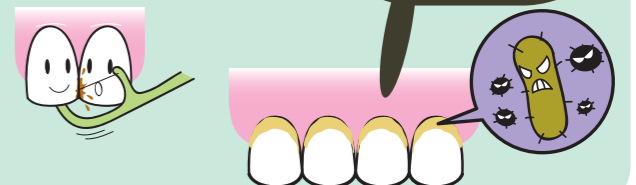
チェックしてみよう！



	色	形	出血
健康な歯肉	うすいピンク	三角形でひきしまっている	しない
歯肉炎	赤みがある	腫れてブヨブヨしている	歯みがき時に血が出る

歯肉炎を予防するために、歯と歯肉の境目の汚れ（歯垢）を、歯ブラシでしっかり落とそう。歯と歯の間はデンタルフロスなどがおすすめです。

歯肉炎の原因となる「歯垢（プラーク）」は細菌のかたまりです。



よく噛んで食べる習慣づくり

8がつく8日・18日・28日はよくかんで食べよう！

よくかむといいこといっぱい！

記憶力アップ

脳が刺激されて集中力がアップします

肥満の予防

早食いの人はいりやすいよ！

早食いや食べすぎを防ぎます

胃腸の働きを助ける

食べものを細かくして消化をたすけます

歯の健康

だ液がたくさん出て口の中がキレイになります

8（歯ち）がつく日はかむカムデー

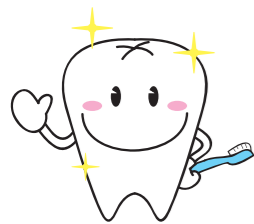
姿勢をよくして食べよう

よくかむための「かむカム」習慣



ひと口30回を意識しよう
飲みこんでから次のひと口を入れる

ステップ 5 中学生



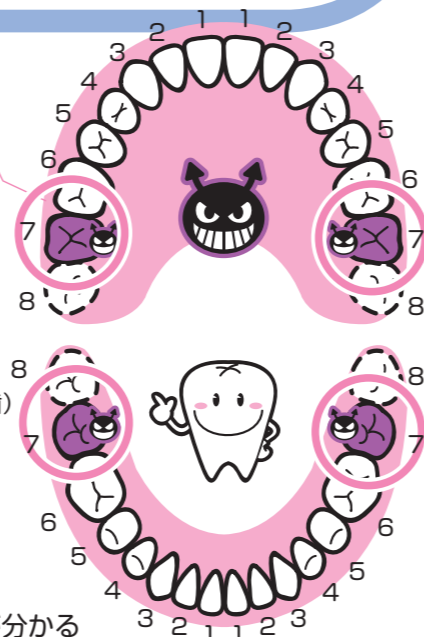
自ら歯と歯肉の健康を保つ！

この時期の口の中

- 第二大臼歯（12歳臼歯）が生えそろう
- 永久歯（28本）が生えそろう

12歳臼歯のむし歯予防

- 1…中切歯
- 2…側切歯
- 3…犬歯
- 4…第一小臼歯
- 5…第二小臼歯
- 6…第一大臼歯(6歳臼歯)
- 7…第二大臼歯(12歳臼歯)
- 8…第三大臼歯



課題

- 1 永久歯のむし歯予防
- 2 歯肉炎の予防
- 3 よく噛んで食べる習慣づくり
- 4 自ら歯みがきを実践し、健康を保つことができる

子どもの歯みがき到達目標

- 知識** 歯や口の健康と、全身の健康の関わりが分かる
- 態度** 自分からすすんで歯と口の健康づくりを実践できる
- 技術** すべての歯をキレイにみがくことができる
デンタルフロスなどの歯間清掃用具を使うことができる

家庭学校の役割

- 歯ブラシやデンタルフロスなどの管理
- 保護者会、学校保健委員会等での啓発活動
- 子どもが規則正しい食習慣を選択できるよう支援する
(生活リズム・甘味習慣・食事のバランス・よく噛んで食べる など)
- かかりつけ歯科医での定期的な歯科チェックを促す（目安：4～6か月に1回程度）

よい生活習慣が身につく、中学生以降は、自分で歯や歯肉の健康を守っていきます！

利用できる区の事業など

歯科健診

- ▶ 学校歯科健康診断（法定）
- ▶ 歯・口の健康優良児童・生徒表彰

歯みがき指導

- ▶ 歯科保健教室
保健センター歯科衛生士による出張歯みがき教室【応相談】



1日に1回は、ていねいなブラッシング！

歯周病と全身の関係

歯垢（プラーク）は、細菌のかたまり

歯についている白くネバネバした汚れは「細菌のかたまり」で、むし歯や歯周病の原因となります。口をゆすぐだけでは落ちないので、歯ブラシやデンタルフロスなどを使って、みがきましょう。

歯周病を予防する歯みがきのポイント

歯並びや歯の形に合わせて、歯ブラシの角度を変えます。

歯と歯肉の境目はていねいに

毛先を当て、小刻みに動かしましょう。

寝る前は、よりていねいに！

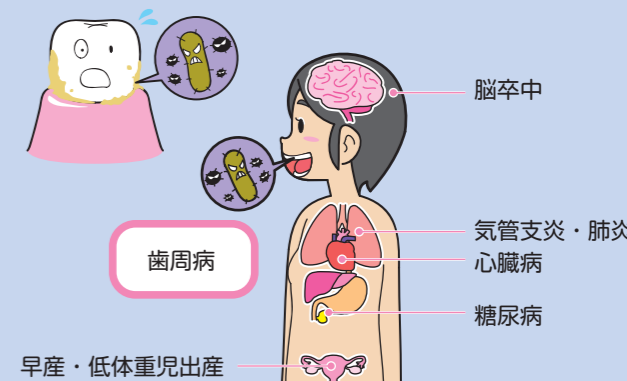
歯周病とは

細菌により歯肉に炎症が起こり、やがて歯を支えている顎の骨を溶かしていく病気です。歯周病が進行すると、歯と歯肉の境目のみぞが深くなります。

歯周病菌は、歯肉の血管から全身へ

歯周病菌は、歯周ポケットから血管内に入り、糖尿病をはじめ、全身の様々な病気のリスクを高めます。

耳かき一杯のプラークに、約1億個の細菌がいるそうです。



歯周病と全身の関係

よい習慣で息さわやか♪

悪化したむし歯や歯周病、不規則な食生活などは、口臭の原因となります。生活習慣を見直して、歯と歯肉の健康を保ちましょう。

キレイな息になるポイント

- ▶ 寝る前に、ていねいに歯をみがく
- ▶ 食事はよく噛んで、たくさんだ液を出す
- ▶ 水分をしっかりとる

※口臭がないのに気にしすぎる人がいます。心配なときは、歯医者さんに相談しましょう。

部活後や夜食などの飲み物も、水やお茶を選ぶようにしましょう。砂糖が入っているとむし歯になりやすいから気をつけましょう。

たばこと歯の健康

喫煙による「歯や口の健康被害」には、歯周病、口臭、がんなどがあります。

口腔・咽頭がんの発生率
男性 2.4倍
女性 2.5倍

1 喫煙と歯・口の関係
たばこの煙の有害成分（ニコチンなど）が、口の粘膜から吸収され、免疫機能を低下させると考えられています。
着色
歯や歯肉がヤニで汚れます

2 受動喫煙との関係
たばこの煙は、肺がんや気管支喘息等、他の人の健康にも影響があります。家族の喫煙で、子どもの歯肉が黒ずむなど、歯・口にも関連があります。

喫煙による健康被害は自分だけじゃない！

子どもの歯みがきマニュアル (外国語版) (Tooth Brushing Manual for Child · 儿童刷牙手册 · 어린이 양치질 매뉴얼)

年齢別の目標

Age-specific goals

各年齢的目标

연령별 목표

歯みがき習慣

Brushing habits

刷牙习惯

양치질 습관



歯によいおやつの選び方

How to choose snacks good for your teeth

如何选择对牙齿好的零食

치아에 좋은 간식 선택법

STEP 1 0~3歳 (age 0 ~ 3)
仕上げみがきでキレイにしよう!
Let's start brushing your child's teeth!
帮孩子刷牙, 保持牙齿干净!
부모님의 마무리로 깨끗하게!

歯みがきスタート (1歳頃~)
Start brushing teeth (from around 1 year old)
开始刷牙 (1岁左右起)
양치질 시작(1세 무렵~)

上の前歯が4本生えたら歯ブラシを使い始めましょう
Start using a toothbrush when four front upper teeth have come in.
长出4颗上前牙之后 就开始使用牙刷吧
위 앞니가 4개 나면 칫솔 사용을 시작합니다

忙しい日もココだけは仕上げみがき
Guardian should brush at least these teeth.
即使是忙碌的日子 家长也一定要帮孩子刷 这个地方
바쁜 날도 이곳만은 꼭 부모님이 마무리

上の前歯
Front upper teeth
上前牙
위 앞니

奥歯のミゾ
Groove on the back tooth
后牙的凹槽
어금니의 홈

STEP 2 4~6歳 (age 4 ~ 6)
「あーん」で奥歯、「いー」で前歯、最後に仕上げ
Children say "aah" for back teeth, and "eee" for front teeth.
Finally, guardian brushes their child's teeth.
“啊——” 刷后牙, “噫——” 刷前牙, 最后家长帮孩子刷牙
입을 '아~' 어금니, '이~' 앞니, 마지막에 부모님이 마무리

歯みがき指導のポイント
Remember the points below
刷牙指导要点
양치질 지도 포인트

子どもが自分でみがいてから、仕上げみがきをしましょう。
Guardian should brush their child's teeth only after the child has brushed their teeth by themselves.
先让孩子自己刷, 再由家长帮孩子刷牙
어린이가 혼자 닦고 나서 부모님이 마무리

「あーん」のお口で奥歯を10回
Say "aah" and brush the back teeth 10 strokes.
用“啊——”的口型 刷后牙10次
입 모양을 '아~' 어금니 10회

「いー」のお口で前歯を10回
Say "eee" and brush the front teeth 10 strokes.
用“噫——”的口型 刷前牙10次
입 모양을 '이~' 앞니 10회

STEP 3 小1~小3 (age 7 ~ 9)
6歳臼歯の「6ちゃん」をピカピカに
Brush first molars(6th-year molars).
把6岁长的臼齿“小6”刷得闪闪发亮
6세 구치 '6짱'을 반짝반짝하게

「6ちゃんみがき」の練習
How to brush 6th-year molars
练习“刷小6”
"6짱 닦기" 연습

①10回みがく
①Brush 10 strokes
①刷10次
①10회 닦는다

②10回みがく
②Brush 10 strokes
②刷10次
②10회 닦는다

③最後に仕上げ!
③Brushing by guardian
③最后由家长帮孩子刷!
③부모님이 마무리!

STEP 4 小4~小6 (age 10 ~ 12)
歯と歯肉の境目に歯ブラシをあてよう
Place the toothbrush against the gum line.
把牙刷按在牙齿和牙龈的分界线上
이와 잇몸의 경계에 칫솔을 대자

歯肉炎の予防
To prevent gingivitis
预防牙龈炎
치은염 예방

歯と歯肉の境目の汚れ(歯垢)を、歯ブラシでしっかりおとそう。
Clean the debris (plaque) from the gum line with a toothbrush.
用牙刷好好清洁掉牙齿与牙龈分界处的污垢(牙垢)

이와 잇몸 경계의 더러움(치태)을 칫솔로 확실히 떨어내자

STEP 5 中1~中3 (age 13 ~ 15)
1日1回はていねいなブラッシング
Brush thoroughly at least once a day.
1日1次认真刷牙
1일 1회는 꼼꼼한 칫솔질

12歳臼歯のむし歯予防
To prevent decay in 12th-year molars
预防12岁长的臼齿蛀牙
12세 구치의 충치 예방

12歳臼歯
7番目の歯
12th-year molars
The 7th teeth
12岁长的臼齿
从正中间开始
第7颗牙
12세 구치
중앙에서
7번째 치아

寝る前は、よりていねいに!
Brush more thoroughly before going to bed!
睡觉之前, 要刷得更仔细!
자기 전에는 더 꼼꼼히!

容易导致蛀牙的零食
容易導致蛀牙的零食
• 含糖量高
• 黏在牙齿上
• 在嘴巴中长时间停留

Snacks that often cause tooth decay are those that:
• contain a lot of sugar
• stick to the teeth
• remain in the mouth for a long time

不容易导致蛀牙的零食
不容易導致蛀牙的零食
• 含糖量低
• 自然的甜味
• 不容易残留在嘴巴里

Snacks that rarely cause tooth decay are those that:
• don't contain a lot of sugar
• have natural sweetness
• remain in the mouth only for a short time

不容易导致蛀牙的零食
不容易導致蛀牙的零食
• 含糖量低
• 自然的甜味
• 不容易残留在嘴巴里

Snacks that rarely cause tooth decay are those that:
• don't contain a lot of sugar
• have natural sweetness
• remain in the mouth only for a short time

歯科医院へ行こう
Let's go to the dental clinic!
前往牙科医院吧
치과에 가자

むし歯は早めに治療し、定期的にチェックを受けましょう。
Treat your tooth decay early and get regular check-ups.
蛀牙请及早治疗, 并定期检查。
충치는 빨리 치료하고 정기적으로 검진 받자