



6歳の頃

混合歯列に対応できるように乳歯列と永久歯列の歯式記入欄があるので記載してください。

6歳の頃

(年 月 日)で6歳になりました。
両親から6歳の誕生日のメッセージを記入しましょう。

片足で5～10秒間立っていられますか。 はい いいえ
 四角の形をまねて、書けますか。 はい いいえ
 自分の「前後」「左右」がおおよそわかりますか。 はい いいえ
 ひらがなの自分の名前を読んだり、書いたりできますか。 はい いいえ
 おもちゃやお菓子などをほしくても我慢できるようにになりましたか。 はい いいえ
 約束やルールを守って遊べますか。 はい いいえ

●第一大臼歯(乳歯列の奥に生える永久歯)は生えましたか。 はい いいえ

●歯の仕上げみがきをしてあげていますか。 はい いいえ
 ●朝食を毎日食べますか。 はい いいえ

●子育てについて気軽に相談できる人はいますか。 はい いいえ

●子育てについて不安や困難を感じることはありますか。 いいえ はい 何ともいえない

成長の様子、育児の心算、かかった病気、感想などを自由に記入しましょう。

5歳児から、混合歯列に対応できるようになっています。

乳歯列	6	5	4	3	2	1	永久歯列	なし・あり	(乳 歯 本)	(永久歯 本)
歯の状況	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E
	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E
特記事項										

第一大臼歯の萌出について質問があります。永久歯として、また、長期間噛み合わせや咀嚼にとって大事な歯となるため、十分な管理が必要となるので、むし歯予防について、より一層の普及啓発を図ってください。

子育てについて、相談者の存在や、不安、困難を感じていないかの把握ができるようになりました。



三重県でも2歳児健康診査などでフッ化物塗布をする自治体が多くなっています。

フッ化物歯面塗布

1.歯ブラシ・ゲル法

用意するもの・・・歯ブラシ・酸性フッ化物ゲル(1人1回1g程度)・プラスチック製ダッペンティッシュ
 実施方法・・・歯ブラシの毛先にゲル状のフッ化物製剤をつけ、歯面に塗布します。

2.綿球法

用意するもの・・・酸性リン酸フッ化物溶液(1人1回2ml)・ポリカップ(溶液を2ml入れます)
 実施方法・・・綿球をピンセットでつまみ、溶液状のフッ化物製剤を浸して歯面に塗布します。綿棒でも代用できます。

塗布前の主な注意

- プロフェッショナルケアとして歯科医師、歯科衛生士が数か月に1回実施します。
- 高濃度のフッ化物を使用するので、使用量を守るようにします。
- 塗布前の歯面清掃は、可能な限り行います。

塗布後の保健指導

- 塗布後30分間は、うがいや飲食をしないよう指導します。
- 効果を得るため、数か月に1回、定期的にフッ化物塗布を受けるよう促します。
- フッ化物塗布だけでなく、シュガーコントロールや歯みがきとの併用が必要であることを指導します。

フッ化物応用の組み合わせ等

- むし歯予防の中で歯質強化に相当し、萌出間もない歯に有効です。
- セルフケアであるフッ化物配合歯磨剤との併用が望まれます。
- フッ化物塗布には、既製トレーや個人トレーを用いたトレー法もあります。

●参考文献/母子健康手帳活用ガイド：社団法人日本歯科医師会(2012年)



母子健康手帳を活用しましょう!

母子健康手帳は10年に一度大きく改正され 歯科に関連した部分も新しくなりました。

フッ化物について記載されました。

フッ化物の利用について

生え始めの歯の表面に直接フッ化物(フッ素)を塗布することによって、むし歯に強い歯となります。歯科医院、保健所、市町保健センター等で実施されています。また日常的にフッ化物配合歯磨剤を使って歯みがきすることもむし歯の予防になります。

食事の際の注意も記載されました。

ジュースやイオン飲料は、むし歯になりやすいので注意が必要です。また、保護者が食べ物を口移しや共有のスプーン等で与えることは、むし歯原因菌がうつることがあるので避けましょう。



母子手帳は、親子でつくる成長の記録であるとともに、歯科保健についても貴重な発育の記録です。大切に取り扱いましょう。積極的に活用しましょう。



三重県・三重県歯科医師会

三重県

<http://www.pref.mie.lg.jp>



公益社団法人 三重県歯科医師会

<http://www.dental-mie.or.jp>



妊婦さんが受診したら？



指導のポイント

- 1 お腹の中では、もう赤ちゃんの歯ができて始めています。
最初に生える下顎乳前歯は胎生7週で、第一大臼歯は胎生4か月で、でき始めます。
- 2 妊娠中には歯周病やむし歯が進むことがあります。
女性ホルモンの分泌が増加することや、つわりで歯みがきが十分行えないことによるものです。
- 3 重度の歯周病は、胎児の成長に大きな影響を及ぼすことがあります。
早産や低体重児出産を引き起こすリスクが高まるという報告があります。
- 4 口の中をきれいにしましょう。
未治療のむし歯があると、口の中のむし歯原因菌の数が多くなります。お母さんの口の中をきれいにすると生まれてきた赤ちゃんにむし歯原因菌がうつりにくくなります。

食べること・よく噛むこと

生涯にわたって噛むことを主とした食べる機能の基礎は、乳幼児期に食べ物の物性を通して獲得されます。このことを理解した上で、歯と口腔の健康の大切さを指導してください。

■妊娠中／出産後の半年間の口腔の役割についての事前説明

授乳期の指しゃぶり、おもちゃしゃぶりなどの口を使った遊びは、原始反射の消失と口の随意運動の発達基礎であることを説明します。

その他の疾病や異常、本人の訴え等、かかりつけ歯科医に伝えたいこと等があれば記入します。

歯式の欄に状態を記号で記入します。
(健全歯: /、要治療のむし歯:C、処置歯:○、喪失歯:△)

要治療のむし歯がない場合は「なし」に○を付けます。ある場合は「あり」に○を付け、その本数を記入します。

歯石付着の有無を診査し、「なし」、「あり」どちらかに○を付けます。

妊娠中と産後の歯の状態

初回診査	年	月	日
妊産	産		
要治療のむし歯	なし	あり	(本数)
歯石	なし	あり	
歯肉の炎症	なし	あり(軽度)	あり(重度)
処置名又は担当名			
妊産	産後	産	
歯石	なし	あり	
歯肉の炎症	なし	あり(軽度)	あり(重度)
処置名又は担当名			

歯肉の炎症の有無を診査し、炎症が認められない場合は「なし」に○を付けます。歯石沈着はないが歯肉に軽度の炎症が認められ、ブラッシング指導等によって改善すると思われる場合は「あり(要指導)」に○を付けます。歯肉に炎症が認められ、治療が必要と思われる場合は「あり(要治療)」に○を付けます。



1歳6か月児健康診査では？



1歳6か月児歯科健康診査(2歳児歯科健康診査もこの方法に準ずる)

方針 / これまでの乳幼児歯科健診、3歳児歯科健診との連携に留意して行います。また、問診項目にも留意し、むし歯等の危険因子の状況も考慮して診査します。

1歳6か月児健康診査までに記入しておきましょう。

●ひとり歩きをしたのはいつですか。はい いいえ

●ママ、プーなど意味のあることばをいくつか話しますか。はい いいえ

●自分でコップを持って水を飲めますか。はい いいえ

●哺乳びんを使っていますか。はい いいえ

●食事や間食(おやつ)の時間はだいたい決まっていますか。はい いいえ

●歯の仕上げみがきをしてあげていますか。はい いいえ

●歯にフッ化物(フッ素)の塗布やフッ素入り歯磨きを使用していますか。はい いいえ

●子育てについて気軽に相談できる人はいますか。はい いいえ

●子育てについて不安や困窮を感じることはありませんか。はい いいえ

●歯の仕上げみがきの時間帯や体位を確認します。

●おやつ回数や内容も確認します。

●哺乳びんで、何を飲ませているかにも注意します。

●歯の状態の欄に記号(生歯:/または連続線(一部でも萌出していけば生歯とする)、むし歯:C)で状態を記入します。

●上顎4前歯唇面を診査し、ない場合は「きれい」に、歯面の1/3以下の場合は「少ない」に、それ以上の場合は「多い」に○を付けます。最も多い部分の状態を記入します。

●顕著な歯列不正や不正咬合で、将来咬合異常が懸念される場合は「経過観察」に○を付けます。

●01型 / むし歯もなく、口腔環境がよい(問診項目で危険因子が少ない)

●02型 / むし歯はないが、歯の汚れが多く、口腔環境が悪い(問診項目で危険因子が多い)ので近い将来、むし歯の発生が懸念される。

●フッ素の記載が入りました。

食べること・よく噛むこと

■6か月 / 離乳期についての指導

乳歯がまだ生えていない時期から、離乳食の食材の硬さ、大きさ、粘性等を感じて、それに応じて食べ方を変える学習経験を積みながら、舌・口蓋・歯槽堤で少しずつ噛みつぶす動きが獲得されるよう、調理と与え方についても指導します。

■1歳 / 前歯を使った手づかみ食についての指導

上下乳前歯が生えたら、一口量の調節と食材の物性の認知を学習するために、手づかみ食で前歯を使って噛み取る経験を積ませるよう指導します。

乳歯がまだ生えていない時期から歯槽堤で噛む動きを練習し、上下の第一乳臼歯が生え噛み合ったら、臼歯で噛める食材の硬さを指導します。

■1歳6か月・2歳 / 乳臼歯の萌出期についての指導

幼児食を通じて食べ方が発達する時期にあたり、噛まずに丸飲みしたり、食べ物を噛もうとせず口の中に溜めている等が見られるときには、与える食べ物の硬さ、大きさ、粘性などの食物形態を臼歯の萌出程度に合わせて工夫するよう指導します。

前歯で噛み切らずに口に吸い込んだり、押し込んだりする食べ方は、窒息の原因になるため、特に危険が伴う食べ方として注意するよう指導します。



3歳児健康診査では？



3歳児歯科健康診査(4歳児歯科健康診査もこの方法に準ずる)

方針 / これまでの乳幼児歯科健診、1歳6か月児歯科健診との連携に留意して行います。特に、むし歯の増加が懸念される時期であるので、1歳6か月の時点で危険因子が多いと判断された者の改善状況を確認します。また、問診事項にも留意し、むし歯等の危険因子の状況、口呼吸や指しゃぶり、舌癖にも考慮して診査します。

実際の口腔診査 / 1歳6か月児歯科健康診査の項目に加えて、各地域の実情や特徴に応じて工夫します。顎顔面の発育状態や口呼吸の有無等についても診査します。

3歳の頃

●歯みがきや手洗いをしていますか。はい いいえ

●歯の仕上げみがきをしてあげていますか。はい いいえ

●いつも指しゃぶりをしていますか。はい いいえ

●よくかんで食べる習慣はありますか。はい いいえ

●寝前等に、指しゃぶりをしていないかを確認します。

●乳歯が生え揃い、しっかり噛んで食べられるかを確認します。

●歯みがきの習慣ができていないかを確認します。

●就寝前等に、指しゃぶりをしていないかを確認します。

●全歯唇面を診査し、汚れのない場合は「きれい」に、歯面の1/3以下の場合は「少ない」に、それ以上の場合は「多い」に○を付けます。最も多い部分の状態を記載します。

●むし歯の罹患型はO型であるが、問診事項等から今後の口腔状態の悪化が懸念される場合は、要指導と記入します。

食べること・よく噛むこと

■3歳 / 乳歯列完成期の咀嚼についての指導

乳歯列が完成する3歳以降は、口に入れる食べ物の硬さや大きさ、粘性に応じて、生え揃った乳歯で唾液と混和してよく噛んで、十分に味わえる食べ方ができるよう指導します。

■4歳・5歳 / 五感が満たされる食べ方についての指導

就学までの幼児期後半は、通常の食べ物なら大人と同じ形態のものが食べられるようになりますが、大人より噛む力が弱いので、同じ食べ物を食べるには噛む回数を多くする、一口量を少なくする等の食べ方の工夫をするよう指導します。

早食い、丸飲み、食べ過ぎを防ぐ噛む食べ方の習慣化の必要性和、よく噛むことで少量でも満足感が得られる五感を意識した食べ方を指導します。

食具を使って自立した食べ方の機能を学んだり、集団の場で他の人と協調して食べることを通じて、よく噛み味わって食べることや食べ方のマナーを身につけ、食事の持つ広がりや楽しさ、食べ物のおいしさを経験できる食環境をつくれるよう指導します。