



令和8年6月 トベラこども園

新緑の季節、子どもたちは毎日元気いっぱいに園生活を楽しんでいます。  
さて、今月は「子どもたちの歯とお口の健康」について大特集します！  
乳幼児期のお口のケアは、むし歯予防だけでなく、しっかり噛む力（体の発育）や豊かな表情（心の育ち）の土台になります。お家で今日から実践できる大切なポイントをまとめました。



### ポイント1 最重要！歯ブラシの「ヘッドの大きさ」

毎日生懸命磨いているのにむし歯になってしまう場合、歯ブラシのサイズが大きすぎることがあります。

- なぜ大きすぎるとダメなの？

お口の奥はとても狭いため、ヘッド（毛の部分）が大きいと、一番むし歯になりやすい「奥歯の奥」や「歯の隙間」に毛先が届かず、磨き残しの原因になります。

- サイズの黄金基準

子ども用ブラシのヘッドは、「お子さまの前歯2本分」の幅が目安です！お店で迷ったら、お子さまの前歯を思い浮かべてみてください。

- 仕上げ磨き用は別物

大人が仕上げ磨きをする際は、お口の奥まで見えやすく、ペン持ちしやすい「柄（ネック）が長くて細いもの」を使いましょう。



### ポイント2 ご飯のときの「足の裏」をチェック！

しっかり奥歯で噛んであごや体を育てるために、実は「食べる姿勢」が深く関係しています。

- 足はぶらぶらしていませんか？

足の裏がどこにもついていないと、奥歯でグッと踏ん張って噛むことができません。

- お家での工夫

椅子の高さを調節したり、足元に牛乳パックの箱や台を置いたりして、「足の裏が床（または足置き）にピタッとつく姿勢」を作ってあげましょう。これだけで噛む力が劇的にアップします。



### ポイント3 1歳半頃からの「むし歯菌」対策

生まれたばかりの赤ちゃんの口にはむし歯菌はいません。奥歯が生え始める1歳半～2歳頃は、大人の唾液を介してむし歯菌が移りやすい「感染の窓」と呼ばれる時期です。

- スプーンの共有はNG

大人が使ったスプーンや箸でそのまま子どもに食べさせたり、コップを共有したりするのは避けましょう。

- 食後の新習慣

むし歯菌が気になる時期ですが、食後にスプーン1杯の白湯や麦茶を飲ませるだけでも、お口の中の食べかすを洗い流す効果があります。

### ◆ 出典

- 厚生労働省「e-ヘルスネット：乳幼児期の歯と口の健康」
- 日本歯科医師会「テーマパーク 8020：子どもの歯の健康」
- 文部科学省「幼稚園教育要領・保育所保育指針」