

# 歯と口の健康をめざした歯科保健行動

	保育所・幼稚園					小学校					中学校				
	0歳児	1歳児	2歳児	3歳児	4歳児	5歳児	6歳児(小1)	7歳児	8歳児	9歳児(小4)	10歳児	11歳児	12歳児(中1)	13歳児	14歳児
<b>重点目標</b>	健康な乳歯の育成					第1大臼歯のむし歯予防					歯周病予防				
<b>歯や口を観察する</b>	<p><b>保護者</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>子どもの口の中を見る習慣を持つ</li> <li>歯や歯ぐきの変化を見ることができる</li> <li>乳歯が20本はえそろったことを確認できる</li> <li>第1大臼歯が確認できる</li> <li>永久歯が確認できる</li> </ul> <p><b>子ども</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>口の中を見られることに慣れる</li> <li>乳歯が20本はえそろったことを知る</li> <li>おとなの歯が生えてきたことがわかる</li> <li>第1大臼歯が確認できる</li> <li>自分の歯や口を観察する習慣をもつ</li> <li>健康な歯肉を知る</li> <li>自分の歯肉の健康状態がわかる</li> <li>週1回歯や歯肉の観察をする習慣の確立</li> <li>永久歯20本はえそろったことを確認する</li> </ul>														
<b>食べる機能の発達</b>	哺乳 離乳～咀嚼の練習					咀嚼の獲得～咀嚼の習熟					咀嚼力の向上				
<b>好ましい食生活</b>	<p><b>保護者</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>うす味を心がける</li> <li>規則的な食事を心がけるおやつ時間を決める</li> <li>甘味飲料・甘味食品の制限</li> <li>食べる機能の発達と離乳食の食形態の関係を知り、実践できる</li> <li>歯の生えかわりの状況を把握しながら食形態を考慮することができる</li> </ul>														
<b>好ましい食習慣</b>	<p><b>子ども</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>6ヶ月 抱かれて食べる</li> <li>8ヶ月 座って食べる</li> <li>9ヶ月 手に持って食べる</li> <li>8ヶ月 コップの練習</li> <li>前歯のかじりとリスポーンで食べようとする</li> <li>スプーンを正しく使える</li> <li>箸が使える</li> <li>箸が上手に使える</li> <li>手づかみ食べ</li> <li>規則正しい食生活リズムを身に付ける</li> <li>甘い物とむし歯の関係を知る</li> <li>甘味飲料・甘味食品の上手なとり方を知る</li> <li>甘い物とむし歯の関係を理解する</li> <li>甘味飲料・甘味食品は上手にとることができる</li> <li>よくかんで食べる習慣を身に付ける</li> <li>スポーツドリンクとむし歯の関係を知る</li> <li>スポーツドリンクは上手にとることができる</li> <li>うす味に慣れる</li> <li>甘味、塩味、旨み以外の味を体験する</li> <li>機能に合わせて多様な食品を経験する</li> <li>いろいろな食品を食べる意欲を持ち、嫌いなものも食べる努力をする</li> </ul>														
<b>食育の到達目標</b> 食の楽しさ、大切さがわかる															
<b>口腔清掃 歯みがき デンタルフロス</b>	<p><b>保護者</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>子どもの口のまわりや口の中を触ることに慣れる</li> <li>歯を拭くことに慣れる</li> <li>ぶくぶくうがいを教える</li> <li>1日1回は歯ブラシを使ってみがいてあげる</li> <li>仕上げみがきをする</li> <li>第1大臼歯の仕上げみがきをする</li> <li>永久歯に注意して仕上げみがきをする</li> </ul> <p><b>子ども</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>口のまわりや口の中を触られることに慣れる</li> <li>自分で歯ブラシを持って歯をみがく</li> <li>第1大臼歯のみがき方</li> <li>歯ブラシに興味をもつ</li> <li>ぶくぶくうがいができる</li> <li>第1大臼歯をみがくことができる</li> <li>フッ化物配合歯磨剤を使う</li> <li>歯みがきによりプラークをほぼ落とせるようになる</li> <li>第2大臼歯をみがくことができる</li> <li>デンタルフロス(糸つきようじ)が使用できる</li> </ul>														
<b>積極的な歯と口の健康づくり</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>かかりつけ歯科医をもち定期健診を受ける</li> <li>フッ化物配合フォームやスプレーの使用</li> <li>フッ化物歯面塗布</li> <li>永久歯フッ化物歯面塗布</li> <li>永久歯予防充填(シーラント)</li> <li>永久歯予防充填(シーラント)</li> <li>歯科医院での専門的歯口清掃</li> <li>フッ化物洗口</li> </ul>														



\*発達に関してはあくまで目安で個人差があります。