

家族みんなで フッ素配合歯みがき剤を使いましょう



●フッ素配合歯みがき剤の量と濃度

	歯が生えてから2歳	3歳から5歳	6歳から成人
年齢に応じた使用量	米粒程度 (1~2mm程度) ※1~2mm	グリーンピース程度 (5mm程度) ※5mm	歯ブラシ全体 (1.5~2cm程度) ※1.5~2cm
濃度	900~1000ppmF	900~1000ppmF	1400~1500ppmF

●使い方のポイント

- ・就寝前を含めて1日2回使う。
- ・保護者が適切な量の歯みがき剤を歯ブラシにつける。
- ・歯みがき後は歯みがき剤を軽く吐き出す。
- ・うがいをする場合は少量の水で1度のみとする。
- ・歯みがき剤は子どもの手の届かないところに保管する。

(参考文献：厚生労働省 健康日本 21 アクション支援システム
～健康づくりサポートネット～フッ化物配合歯磨剤)



お問い合わせは、管轄の各総合支所保健福祉センター健康づくり課へ

支所名	電話	FAX
世田谷	03-5432-2893	03-5432-3074
北沢	03-6804-9355	03-6804-9044
玉川	03-3702-1948	03-3705-9203
砧	03-3483-3161	03-3483-3167
烏山	03-3308-8228	03-3308-3036



令和7年(2025年)11月発行

子どもの発育には、個人差があります。

おいしく食べて
楽しくおしゃべり
いつも笑顔で

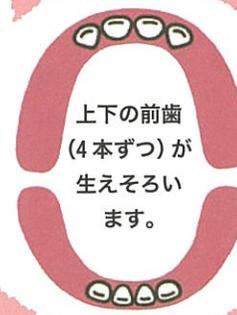
対象年齢

1歳6か月
未満

お子さんの口の発育段階に合わせて、
食事、歯みがきを進めていきましょう。
発育段階はあくまでも目安です。
身長や体重に個人差があるように
口の発育にも個人差があります。



1歳ごろの口の中



上下の前歯
(4本ずつ)が
生えそろう
ます。

歯みがき準備教室 すくすく歯科相談

健康づくり課では「歯みがき準備教室」にて仕上げみがきが
楽しくできるような工夫を紹介しています。
また、「すくすく歯科相談」では歯科健診と歯みがき練習を
行っています。



発行：世田谷区

このパンフレットは東京都の許諾を得て「おいしく食べて・1歳6か月未満(保健医療局)の一部を引用し
世田谷区が発行しています。(承認番号 7保医政第1292号)

離乳初期

(5か月～6か月頃)

離乳中期

(7か月～8か月頃)

離乳後期

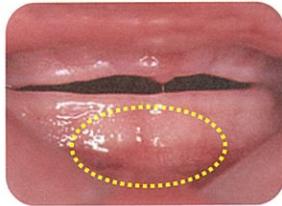
(9か月～11か月頃)

離乳完了期

(1歳～1歳6か月頃)

口の状況

- ・下の前歯付近の歯ぐきが固くなる。

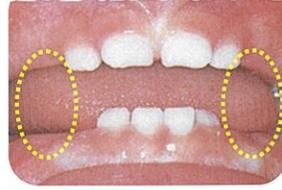


※写真は、0～3か月頃

- ・上下の前歯が2本ずつ生え始める。



- ・上下の前歯が4本ずつ生える。
- ・奥歯付近の歯ぐきにふくらみが出てくる。



- ・奥歯が生え始める。



萌出時期

前歯が生え始める

上下の前歯(4本ずつ)が生えそろう

奥歯が生え始める

口の発育

- ・くちびるでの取り込みや口を閉じての飲み込みができるようになります。
- ・口の中に入った食べ物を舌で前から後ろへ送り込むことができるようになります。

- ・舌と上あごで食べ物をつぶせるようになります。
- ・飲み込む時はくちびるが左右対称に動きます。

- ・前歯で噛み取り、奥の歯ぐきでつぶせるようになります。
- ・奥の歯ぐきでつぶして噛んでいるときは、噛んでいる側の口角が縮みます。

- ・形のある食べ物を歯を使って噛みつぶすことができるようになります。



食事

- ・スプーンで下くちびるをつつくようにし、食べ物が行くことを合図します。下くちびるの上にスプーンをのせ、上くちびるが閉じるのを待ち、自分で取り込ませるようにしましょう。
- ・スプーンを口の奥まで入れないよう注意しましょう。



- ・床に足がしっかりとつく姿勢で食事をしましょう。
- ・食べさせるときは、平らな離乳食用スプーンを下くちびるにのせ、上くちびるが閉じるのを待ちましょう。
- ・舌でつぶしやすいよう、口を閉じた時に舌の前方部で食べ物を取り込めるようにしましょう。



- ・食べさせるときはくぼみのある離乳食用スプーンを下くちびるにのせ、上くちびるが閉じるのを待ち、自分で取り込ませるようにしましょう。
- ・9か月頃から手づかみ食べが始まります。触る、握るといった触感の体験は子供の発育にとって大切です。また、手づかみ食べは自分で食べる行動を育てるためにも重要です。



- ・手づかみ食で前歯でかじり取る練習を始め、一口量を覚え、少しずつスプーン等を使い、自分で食べる準備をしていきましょう。
- ・ストローとコップでは水分を飲むときの口の使い方が異なります。お座りが安定したらコップから飲む練習をしていきましょう。



歯みがき

- ・頬に触れたり、口の近くを触られることに慣れる練習をしてみましょう。
- ・スキンシップとして清潔な大人の指で口の中を触ってあげましょう。
- ・保護者のひざにあおむけで寝かせることに慣れさせましょう。



- ・湿らせたガーゼで歯をふいてあげましょう。
- ・ガーゼでふいたあと、うがいがないフッ素スプレーかムースを使いましょう。(詳しくは裏面参照)



- ・ガーゼみがきに慣れたら、歯ブラシを使って歯に触れる練習をしてみましょう。
- ・歯をきれいにみがくことが目的ではなく、歯ブラシに慣れてもらうことを目的にしましょう。
- ・その後、うがいがないフッ素スプレーかムースを使いましょう。

- ・朝晩の歯みがきを少しずつ習慣にしましょう。
- ・本人にみがかせる時は必ず座らせて、目を離さないようにしましょう。
- ・就寝前は必ず大人がみがいてあげましょう。
- ・その後、うがいがないフッ素スプレーかムースを使いましょう。

＊発育状態に合わせて食事や歯みがきを進めていきましょう。