保護者の方へ

仕上げ磨きは、8歳ごろまで毎晩。

日本小児歯科学会は、小学校低学年の8歳ごろまでは、寝る前の仕上げ磨きが必要としています。6歳臼歯が生えてから1〜2年が、いちばんむし歯になりやすいためです。[1]

年齢ごとの目安

歯が生え始めたら

慣れる練習

ガーゼやコットンで、口のケアに慣れる練習

歯ブラシに慣れたら、保護者が歯ブラシで磨く[2]

1〜2歳ごろ

寝かせて磨く

膝の上に頭をのせて磨く

上の前歯の歯と歯の間、歯と歯ぐきの境目がむし歯になりやすい[3]

3歳〜就学前

自分で→仕上げ

子どもが自分で磨く練習をして、そのあと保護者が仕上げる[4]

慣れたらフロスも

6〜8歳ごろ

奥歯を重点的に

6歳臼歯が生えてくる

生えてから1〜2年が、いちばんむし歯になりやすい[1]

8歳ごろ〜

ときどき確認

毎晩の仕上げは卒業へ。ときどき、磨き残しがないか見てあげる

◀ 毎食後が無理な日も、**寝る前の1回**だけは毎日[3] ▶

大人の手が要ります

日本の4歳児7万人あまりを調べた研究では、仕上げ磨きが「ときどき」の子は「毎日」の子より、むし歯が多い傾向がありました。[5]フッ素入りの歯磨き粉の効果も、大人が見守って磨くと大きくなっていました。[6]**仕上げ磨きは、フッ素入りの歯磨き粉と一緒に。**

とくに見てほしい3か所

むし歯の多くは、歯ブラシの届きにくい奥歯の溝や、歯と歯の間から[7]

1 奥歯

溝と、歯と歯の間。歯と歯の間は、慣れたら**フロス**で。[8]

2 歯の内側(舌の側)

子どもが自分で磨くと、外側だけで終わりがちです。

3 利き手と反対側

子どもが自分で磨くと、こちらが磨き残しやすくなります。

姿勢と持ち方

- ☑ 小さいうちは、保護者の膝の上に頭をのせて、寝かせて磨く
- ☑ 歯ブラシは、ペンを持つように握る
- ☑ 片方の指で唇を軽くめくる。上唇の「すじ」は人差し指で押さえて、歯ブラシで傷つけない[3]

歯ブラシは、仕上げ用を別に1本

歯磨き中に歯ブラシが喉に刺さる事故が、幼い子に起きています。子どもの歯ブラシは喉突き防止の工夫があるものを。**仕上げ用は子どもに持たせず**、手の届かない場所に。子どもが自分で磨くときは、そばで見守り、床に座らせて。[9]

医院から 連絡先はスタンプでもかまいません

電話番号 ＿＿＿＿＿＿

受付時間 ＿＿＿＿＿＿

次の来院 ☐ 検診 ☐ フッ素塗布 ☐ その他(　　)　月　日(　)　時　分

よく磨いてほしい所 ☐ 奥歯 ☐ 歯の内側 ☐ 歯と歯の間 ☐ その他(　　)

メモ ＿＿＿＿＿＿

参考文献 [1] 日本小児歯科学会. 新型コロナウイルス感染の拡大による休校措置ならびに外出自粛に伴う子ども健康状態の低下を防止するための提言. 2020年4月. [2] 日本口腔衛生学会・日本小児歯科学会・日本歯科保存学会・日本老年歯科医学会. 4学会合同のフッ化物配合歯磨剤の推奨される利用方法. 2023年1月. [3] 日本小児歯科学会. こどもたちの口と歯の質問箱:産まれてから2歳頃まで(2026年10月閲覧). [4] NHS Scotland Childsmile. Toothbrushing(2026年10月閲覧). [5] Miura Y, et al. BMC Pediatr. 2025;25(1):613. [6] Marinho VC, et al. Cochrane Database Syst Rev. 2003;(1):CD002278. [7] 厚生労働省 e-ヘルスネット. ライフステージ別にみたむし歯の特徴(2026年10月閲覧). [8] 日本小児歯科学会 関東地方会. 3歳児歯科健診が延期でも家庭でできるチェックポイント. [9] 消費者庁. 子どもの歯磨き中の喉突き事故などに気を付けましょう! 2021年6月.

くわしい説明は記事で

作成: 現役歯科医師(ずぼら歯ラボ)・2026年11月版

医院から別の指示があるときは、そちらを優先してください。無料でお使いいただけます。利用条件は zubora-lab.com/sheets/

嫌がる日は、一つ前の段階へ。歯医者は、痛くなる前に。

嫌がるときは、段階を踏む

STEP 1 **歯ブラシを、口に当てるだけ** ▸ STEP 2 **前歯だけ磨く** ▸ STEP 3 **奥歯まで磨く** ▸ STEP 4 **慣れたら、フロスも使う**

いきなり全部を磨こうとしなくて大丈夫です。目指すのは**「仕上げ磨きは怖くない」と分かってもらうこと**。うまくいかない日は、一つ前の段階に戻れば大丈夫です。

磨くときのコツ 嫌がる理由が、痛さや苦しさのことも

1 話しかけながら
やさしく話しかけたり、歌を歌ったりしながら、笑顔で。[3]

2 保護者も一緒に
大人も一緒に歯みがきをする。[3]

3 寝かせたら手早く
時間をかけずに、効率よく済ませる。[3]

4 力を入れすぎない
大人の磨く力が強すぎると、痛がります。[3]

5 上唇のすじに当てない
上の前歯の上の「すじ」(上唇小帯)は、指で押さえて守る。[3]

6 苦しそうなら一休み
歯ブラシを口から抜いて、たまった唾液を飲み込ませる。[3]

よくある誤解

誤解
「嫌がるなら、無理にやらないほうがいい」
やめずに、段階を一つ戻して。お風呂と同じく、口の中も毎日きれいにする習慣を。[3]

誤解
「子どもが自分で磨いているから大丈夫」
子どもの自分磨きだけでは、歯垢は取りきれません。子どもが磨いたあとに、大人が仕上げる。[8]

誤解
「小学生になったら、もう卒業」
ちょうど6歳臼歯が生えてくる時期。8歳ごろまでは毎晩、そのあとも、ときどき見てあげてください。[1]

歯医者は、痛くなる前に

早めに来て、慣れておく

痛くなってから初めて来ると、慣れる時間がとれないまま治療することになります。日本小児歯科学会は、下の前歯が生えたころから定期的な受診を、上下の前歯が生えたら**フッ素の塗布**を勧めています。[3]

こんなときは、早めに受診を

- 歯に**黒い点・茶色いところ・白く濁ったところ**がある
- 歯を**痛がる**、冷たいものや甘いものが**しみる**という
- **歯ぐきが腫れている**
- 1歳6か月児・3歳児の健診で、むし歯やその疑いを指摘された
- **まだ一度も**歯医者に行ったことがない

医院の連絡先(スタンプでも)

メモ

参考文献
[1] 日本小児歯科学会. 子ども健康状態の低下を防止するための提言. 2020年4月. [3] 日本小児歯科学会. こどもたちの口と歯の質問箱:産まれてから2歳頃まで(2026年10月閲覧). [8] 日本小児歯科学会 関東地方会. 3歳児歯科健診が延期でも家庭でできるチェックポイント.

作成: 現役歯科医師(ずぼら歯ラボ)・2026年11月版
医院から別の指示があるときは、そちらを優先してください。無料でお使いいただけます。利用条件は zubora-lab.com/sheets/

くわしい説明は記事で