保護者の方へ

歯医者で泣くのは、よくあること。

泣いたことを責める必要はありません。大事なのは、ここで「歯医者=怖い場所」を固めてしまわないことです。

約3割
歯科を怖がる・不安に感じる2〜6歳の子

世界の研究をまとめた分析です。歯医者に行ったことがない子ほど、怖さや不安を持ちやすい傾向もありました。[1]怖さの元は一つではなく、子どものころのつらい歯科の体験や、その子の性格なども関わります。[2]つらい歯科の体験をした親が、自分の怖さや不安を子どもに伝えてしまうことがある、ともいわれています。[3]

歯医者では、「慣れる」ところから始める

アメリカ小児歯科学会の指針にある方法[3]

1 話す→見せる→する
その子に分かる言葉で説明し、器具の見た目・音・におい・さわった感じを見せてから、説明どおりに進める

2 少しずつ慣らす
診療室の中を見て回る、と何回かに分けて、怖いものに少しずつ近づき、できたら次へ進む

3 ほめる
「じっと座っていてくれてありがとう」のように、できたことを具体的にほめる

どんな順番で、何回くらいで治療に入るかは、その子に合わせて決めます。むし歯がどのくらい急ぎかにもよります。**決まった回数はありません。**

急がない治療は、慣れるまで待てることも

先に延ばせる場合がある

歯の病気はふつう命にかかわらないので、治療の種類や時期を先に延ばせる場合があります。そのあいだは、むし歯の進みを抑える薬を塗る、仮のつめものをする、フッ素を塗る、といった処置でつなぐこともあります。[3]

早く治療するとき

病気の進みが速いとき、ケガ、痛み、腫れや膿があるときは、ふつうは早く治療します。[3]怖がっていても、早めの治療が必要です。

押さえての治療・全身麻酔は、どんなとき?

押さえての治療(保護的な固定)

体を押さえたり、専用の板などで包んだりして、動かないようにして治療する方法です。急ぎの治療が必要で、どうしても協力できない子には使われることがありますが、**その日に治療する、はっきりした必要がない子には使わない**とされています。使う前には親への説明と同意が必要で、親はいつでも中止を求められます。[4]

全身麻酔

ひどく怖がって協力できない子や、急いでまとめて治療する必要がある子などに使われます。[3]
大学病院などの小児歯科で行います。心配なときは、前もって歯科医師に聞いてください。

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 _____

メモ _____

今日できた ☐ 診療室に入れた ☐ 診療台に座れた ☐ 口を開けられた ☐ 器具を見た・さわった ☐ フッ素・歯みがき ☐ 治療

次の来院 ☐ 慣れる練習 ☐ 治療 ☐ 健診　月　日(　)　時　分

参考文献 [1] Sun IG, et al. Global prevalence of early childhood dental fear and anxiety: A systematic review and meta-analysis. J Dent. 2024;142:104841. [2] Beaton L, et al. Why are people afraid of the dentist? Med Princ Pract. 2014;23(4):295-301. [3] American Academy of Pediatric Dentistry. Behavior guidance for the pediatric dental patient. The Reference Manual of Pediatric Dentistry. 2025:379-399. [4] American Academy of Pediatric Dentistry. Use of protective stabilization for pediatric dental patients. The Reference Manual of Pediatric Dentistry. 2025:400-406.

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

保護者の方へ

歯医者を、罰に使わない。
がんばったことを、ほめる。

家でできること

❶ 「罰」に使わない
歯医者を罰に使うと、子どもは歯医者を「悪いことをしたら行く、怖い場所」と覚えてしまいます。

❷ ごほうびを使う
がんばったらシールなどのしるしを渡し、たまったらごほうびと交換する。指針でも、どの子にも使える方法とされています。[3]

❸ 前もって、知っておく
歯医者の絵本や動画、通う歯科医院のホームページを見ておく。親が口を開けるまねをして見せ、鏡を使って家で一緒に練習する。[3]

ほめるときは、具体的に[3]　「えらいね」 だけより ▶ **「手をおひざに置いていられて、すごいね」**

言わないほうがいいこと・よくある誤解

言わない
「言うことを聞かないと、歯医者さんで注射だよ」
家での声かけは、ごほうびと、できたことをほめる方向に。言ってしまっていても、今日から言わなければ大丈夫です。

誤解
「ごほうびで釣るのは、甘やかし」
ごほうびは、アメリカ小児歯科学会の指針にも載っている方法です。[3]がんばったことを認めて、次につなげるためのものです。

誤解
「泣いて何もできなかった日は、無駄だった」
診療台に座れた、口を開けられた、器具を見られた。それも一つの段階です。また連れて行ってください。[3]

誤解
「押さえてでも、早く治したほうがいい」
急がないむし歯なら、慣れるまで待つ、進みを抑える処置でつなぐ、という選び方もあります。[3]どうするかは、歯科医師と相談してください。

親は診療室に一緒に入ったほうがいい?

子どもによって違います。歯科医院によって考え方が違うので、最初に相談してください。

受診の目安

すぐに歯科医院へ

- **歯を痛がる**、歯ぐきや顔が**腫れている**
- 歯を**ぶつけた**、欠けた、抜けた

怖がっていても、早めの治療が必要です。[3]

早めに、相談を

- 歯に**黒い点・茶色いところ・白く濁ったところ**がある
- 何回か通っても、**治療を始められない**
- まだ**一度も歯医者に行ったことがない**

痛くなる前に通い始めると、慣れる時間がとれます。

医院の連絡先(スタンプでも)

メモ

参考文献
[1]〜[4]は1枚目

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