



乳幼児からの歯の健康手帳

～ 子どもの頃から始めよう、8020運動 ～



秋田県健康福祉部健康推進課
社団法人秋田県歯科医師会

は じ め に

- 本書は、子どもたちのお口の健康を守るために、お子さんを持つお父さん、お母さん、おじいさん、おばあさんなどの保育者用につくられたものです。
- 本書は、お腹の中にいる頃から、大人の歯並びが完成する12、13歳頃までを対象としています。母子健康手帳と併せて大切に保管しましょう。
- 市町村や歯科医院で実施する歯科健診や、歯科保健指導を受けるときだけではなく、日ごろの生活の中で、お子さんのむし歯予防に御活用ください。
- 各年齢に応じて、日ごろの生活習慣等を記入し、むし歯予防について自己チェックしてください。
かかりつけの歯科医院で健診や治療を受ける際には、歯科医院に提示し、適切なアドバイスを受けるようにしましょう。
- 歯科健診の結果は、市町村または歯科医院で記入してもらい、お子さんの歯の健康状態を日ごろから把握しておきましょう。
- 保育者チェック欄には定期的に記入し、気になることがあれば、かかりつけの歯科医院で相談を受けましょう。

目 次

知識編

1. 妊娠期から始まる、子どものむし歯予防……………	1
2. 子どもの歯はとてもむし歯になりやすい……………	2
3. 子どものむし歯はこんなことにも影響します……………	3
4. 子どものむし歯菌は家族から移ります……………	6
5. 歯磨き習慣を身につけさせましょう……………	7
6. 寝る前の仕上げ磨きはとても大切です……………	8
仕上げ磨きの実際……………	9
むし歯多発マップ……………	10
7. おやつは決まった時間や回数であげましょう……………	12
8. むし歯になりやすいおやつや飲み物を控えましょう……………	13
9. 4歳、5歳頃の指しゃぶりは要注意です……………	14
10. フッ素を利用しましょう……………	15
11. 小学校に入ってからむし歯予防……………	16

記録編

子どもの歯の健康状態を記録しましょう（乳歯）……………	17
子どもの歯の健康状態を記録しましょう（永久歯）……………	18
お子さんの口の中はどんな状態ですか？……………	19
むし歯治療の記録……………	20
フッ素塗布の記録……………	21
むし歯予防のための生活習慣チェック……………	22

1. 妊娠期から始まる子どものむし歯予防

妊娠すると歯はボロボロになる？

よく妊娠をすると、歯がボロボロになるという話を聞きますが、お腹の赤ちゃんの発育のために、お母さんの歯のカルシウムが取られることはありません。

ただし、妊娠中は、身体や生活習慣のリズムの変化、つわりなどによって歯磨きがおろそかになりやすいほか、妊娠中のホルモン代謝の変化により、むし歯や歯肉炎が悪化しやすくなります。

つわりがひどい場合の歯磨きポイント

- つわりの少ない体調のよい時間に歯磨きする
- 歯ブラシは小さいものを使う
- 顔を下に向けて磨く
- 刺激のつよい歯磨き剤は避ける

妊娠期の歯科治療

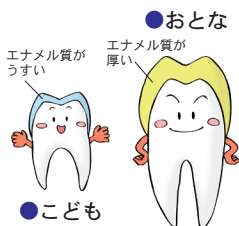
妊娠初期には、つわりがひどい場合や、流産の心配があります。また、妊娠後期では、胎児が大きくなり、長時間寝た状態の治療が難しくなりますので、応急処置が一般的になります。妊婦期の歯科治療は、どの時期でも可能とされていますが、最適時期は、安定期の5～7か月頃です。

妊娠中は特に口の中を清潔にしておきましょう

子どものむし歯菌は、特に離乳食を食べる頃に、口移しやスプーンなどを介して、家族（主に母親）から子どもに移ることがわかっています。お母さんの口の中を清潔に保っておくと、子どもに移るむし歯菌が減少し、むし歯になりにくくなりますので、妊娠期からできるだけ口の中を清潔に保つことが大切です。



2. 子どもの歯はとてもむし歯になりやすい

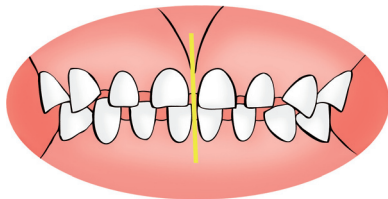


乳歯は6歳頃から永久歯に生えかわりますが、乳歯のむし歯は進行が早く、お母さんが気付かないうちにむし歯になり、自然に治ることはありません。

食生活が豊かになり、甘いお菓子やスナック菓子が多くなっていますが、むし歯になりにくいおやつを選ぶことが大切です。

さらに最も大切なことは、食べかすを歯の周囲に残さないことです。残った食べかすを栄養分にして、むし歯菌が繁殖します。親の目の届きにくくなる3歳以降が要注意です。間食が多い程むし歯の数も増えますので、規則的な食生活と、食後の口の中の清掃をこころがけることが大切です。

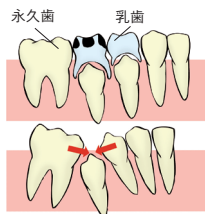
理想的な子どもの口の中



- むし歯がない
- 歯に適度なすき間が開いている
- 上あごと下あごの前歯の中心線が合っている
- 上あごの歯が下あごの歯より外側になって咬んでいる
- 歯ぐきが引きしまって、歯磨きの時に出血しない

3. 子どものむし歯は、こんなことにも影響します

歯並びが悪くなります



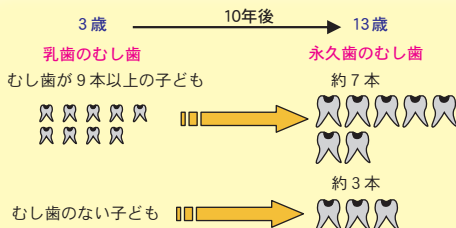
歯並びの悪い永久歯列

写真提供：岡山大学歯学部小児歯科学講座講師 岡崎好秀氏

乳歯のむし歯が大きく、歯を抜かなければならなくなってしまふと、となりにある歯が傾いてしまい、大人の歯（永久歯）が生えてくるスペースがなくなり、歯並びが悪くなります。

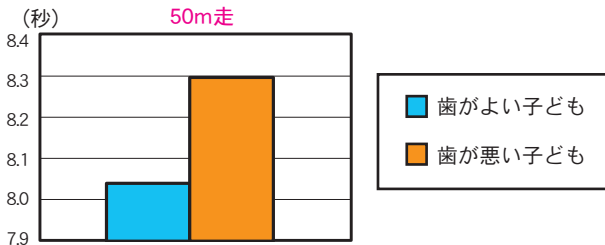
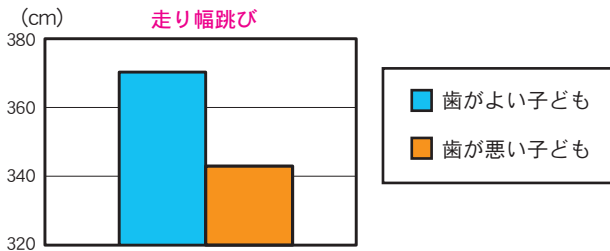
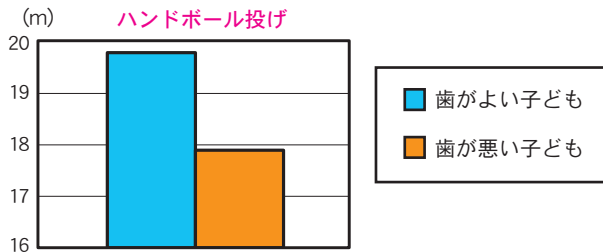
乳歯がむし歯だと永久歯もむし歯になりやすい

永久歯（大人の歯）は、6歳頃から生え替わってきますが、乳歯が大きなむし歯になっていると、歯の根の先にうみをつくってしまい、その下にある永久歯は弱い歯になり、むし歯をつくってしまふことがあります。乳歯はどうせ生え替わるから大丈夫だと安易に考えていると、永久歯の多くがむし歯になってしまうおそれがあります。乳歯のうちから、しっかりとケアをしておくことが大切です。



運動能力にも影響します

むし歯の多い子どもは、むし歯がない子どもや、少ない子どもに比べて咬む力が弱くなります。咬む力が弱くなると様々な運動能力に影響があります。



健全な人格形成にも影響します

すてきな笑顔をつくる上で、歯並びはとても重要です。歯並びが悪いと、人前で大きく笑うことが気になり、対人関係がおっくうになることもあります。健全な人格や対人関係を育成していく上でも、むし歯を予防し、きれいな歯並びを維持することは、とても大切です。

ことばを正しく発音できなくなることもあります

歯が悪くなると食べ物を噛む力も弱くなり、偏食がちになって、発育への影響も出てきます。顎（あご）の発育が悪いと、歯並びが悪くなります。歯並びが悪くなると、特に「**サ シ ス セ ソ**」の発音が不明瞭になってしまうことがあります。

全身の健康にも影響します

大きなむし歯があると、まれに微熱が続いたり、心内膜炎の原因になるなど、全身の健康に様々な影響があることがわかっています。

子どもの口や顎（あご）の健康の維持・増進や健やかな成長のために、かかりつけの歯科医院を持ち、定期的に歯科健診を受診しましょう。

4. 子どものむし歯菌は、家族から移ります



生まれたばかりの赤ちゃんの口の中には、むし歯菌はひとつもいません。

子どものむし歯菌は、特に離乳食を食べる頃に口移しやスプーンなどを介して、家族（主に母親）から子どもに移ることがわかっています。

残念ながら、子どもの口の中に移るむし歯菌の数をゼロにする方法はありません

が、子どもに移るむし歯菌の数が少ないほど、むし歯が減少しますので、日ごろから、父親、母親、祖父母など、家族が口の中を清潔に保つようにしておくことが大切です。

できるだけお子さんにむし歯菌を移さないようにする工夫

- 日ごろから、家族が口の中を清潔に保つようにしておく
- 食べ物を冷やすためにスプーンでフーフーしたりする前に、口の中を清潔にしておく
- 大人と同じ箸や食器を使って離乳食をあげない（別々にする）
- 大人が口で噛み砕いて、柔らかくしてから食べ物を与えたり、口移しであげることは避ける（大人の口の中のむし歯菌を、直接お子さんの口に運んでしまいます）

5. 歯磨き習慣を身につけさせましょう

生後5～10か月頃に歯が生え始めますが、これには個人差がありますので、あまり心配する必要はありません。生えたばかりの歯は最も弱くむし歯になりやすいので、清潔なガーゼや脱脂綿で歯の汚れをとってあげてください。



また、この時期は歯磨きを習慣づけることも大切です。スプーンが持てるようになる頃から、のど突き防止ゴムのある歯ブラシで噛んで遊ばせて慣れさせていくようにしましょう。

1歳頃には平均して上下の前歯が4本ずつ、合計8本の乳歯が生えています。この頃になってもまだ1本も乳歯が生えてこないようなら、かかりつけの歯科医院に相談しましょう。

1歳半頃には最初の奥歯（第一乳臼歯）や糸切り歯（乳犬歯）が生えてきますので、食べ物を噛み切ったり、噛み潰したりできるようになります。また、食べる機能や言語機能も発達してきます。

仕上げ磨きが可能なら、できるだけ行いましょう。ただし、お子さんが嫌がる場合には、無理して行わず、機嫌のよい時に行ったり、ガーゼで拭いたりしましょう。

なお、最初に上の前歯の歯ぐきから唇に伸びる筋（すじ）をひっかいたりして痛くしてしまうと、その後、なかなか仕上げ磨きをさせてくれないようになってしまうことがありますので、注意してください。

6. 寝る前の仕上げ磨きはとても大切です

お子さんが自分で上手に歯を磨けるようになるのは、11歳、12歳頃です。それまでは、自分一人では上手に磨けているようでも、むし歯がしやすい部位はきっちりと歯磨きができていないので、大人がむし歯のしやすい部位（むし歯多発マップ参照）を中心に、念入りに仕上げ磨きをしてあげることが大切です。



歯磨き前

仕上げ磨き後

写真提供：岡山大学歯学部小児歯科学講座講師 岡崎好秀氏

仕上げ磨きをきっちり行うことで、むし歯のでき初め（白い部分）を早期に発見することができます。この状態であれば、適切なブラッシングやフッ素によって、歯質が回復します。

食事やおやつの後に歯磨きをすることは重要ですが、なかでも、寝る前の歯磨き（晩ごはんの後の歯磨き）は最も重要です。

寝ている間には、むし歯菌の働きを弱めたり、歯を丈夫にする働きのある唾液（つば）がほとんど分泌されませんので、むし歯に対する抵抗力がとても弱い時間帯です。

寝る前の歯磨き（晩ごはんの後の歯磨き）をおろそかにすると、晩ごはんの残りカスを栄養にして、むし歯菌が活発になり、むし歯をつくります。



仕上げ磨きの実際



上あごの前歯を磨くときは、筋(すじ)→をひっかけないようにする



親指で上唇を押さえながら磨くと、ひっかけることがない



歯ブラシを立てて、前歯の裏側もていねいに磨く



磨きにくい奥歯は、歯ブラシを横から入れる



下あごの前歯の裏も歯ブラシを立てて、ていねいに磨く



仕上げ磨きをする人が右ききの場合は、お子さんの左側の奥歯は特に磨き残しがあるので注意する

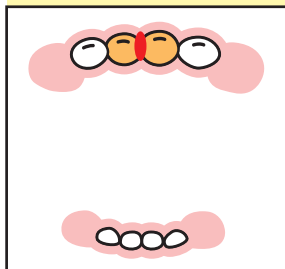
写真提供：元長崎大学歯学部小児歯科学講座非常勤講師 行成哲弘氏

【むし歯多発マップ】

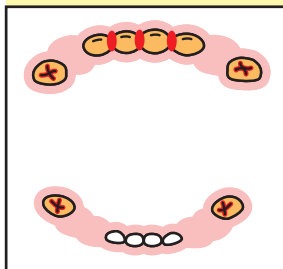
お子さんの年齢によって、むし歯がしやすい部位が異なります。年齢に応じて、むし歯の発生しやすい部位は、特に気を付けて仕上げ磨きをしてください。

-  むし歯になりやすい歯
-  特に磨き残しがあって注意する部位

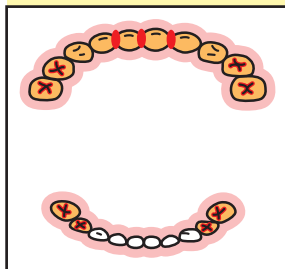
0 歳～ 1 歳半頃



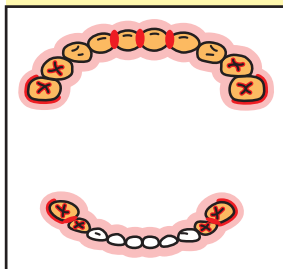
1 歳半頃



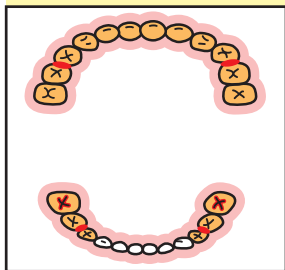
2 歳～ 3 歳頃



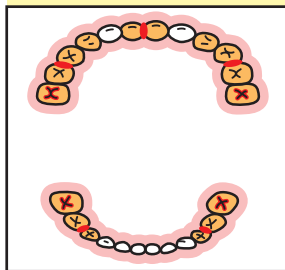
3 歳～ 5 歳後半頃



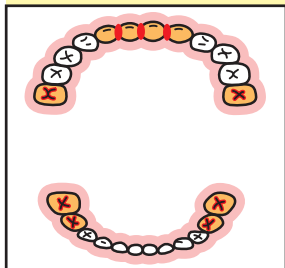
6 歲頃



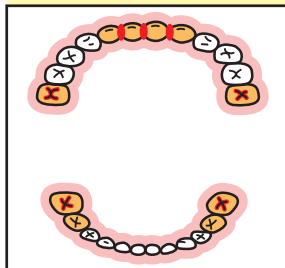
7, 8 歲頃



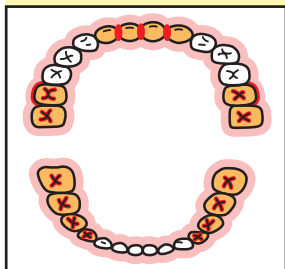
9 歲頃



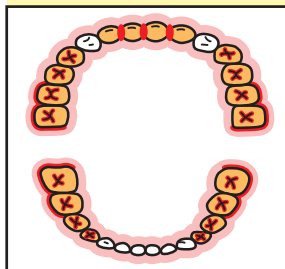
10 歲頃



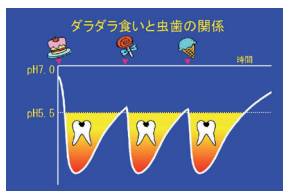
11 歲頃



12 歲頃



7. おやつは決まった時間や回数であげましょう

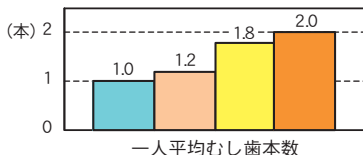
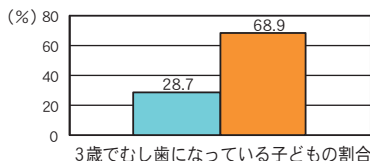


食べた後の口の中は酸性が強くなります。酸性がpH5.5より強くなると、歯が溶かされます。唾液によって中性付近に回復しますが、間食の回数が多いと、常に強い酸性の状態になり、歯が溶かされることになります。

2歳、3歳では、おやつのとり方がとても大切です。

おやつは、子どもの健やかな成長には欠かすことのできないものですが、決まった時間や回数（3回以上にならないよう）であげることが大切です。

子どもが欲しがるときにあげるなど、**不規則なおやつ**の取り方をしている子どもは、**規則正しい取り方**をしている子どもに比べて、**2倍以上むし歯**ができてしまうことがわかっています。



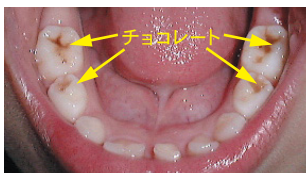
しかし、秋田県では、父母の約6割、祖父母の約7割が、3歳の子どもに対して、不規則なおやつとのえ方をしています。

子どものむし歯を予防するためには、家族が一丸となって、規則正しいおやつの習慣をつくっていくことがとても大切です。

8. むし歯になりやすいおやつや飲み物を控えましょう



上あごの前歯の歯と歯ぐきの境目(→)に大きなむし歯がある



回数が多く、不規則なおやつを取り方をしていると、長い時間、食べ物のカスが歯にくっついたままになる

写真提供：(左) 岡山大学歯学部小児歯科学講座講師 岡崎好秀氏

(右) 元長崎大学歯学部小児歯科学講座非常勤講師 行成哲弘氏

このようにならないためには

清涼飲料水・スポーツドリンク・果汁100%ジュース、乳酸菌飲料は、むし歯をつくりやすいおやつと同じように注意する必要があります。のどが乾いたからといって、水代わりに毎日飲んでいると、写真(左上)のようなむし歯をつくる原因となります。

- **清涼飲料水**は、むし歯をつくりやすい糖分が多量に含まれていますので、できるだけ控えましょう。
- **スポーツドリンク**は、pHが4ぐらいで酸度が高いうえ、糖分も多く、むし歯をつくりやすい飲み物です。熱が出たときなど、水分補給で飲ませる場合以外にはできるだけ控えましょう。
- **乳酸菌飲料**は、胃腸に良いことは事実ですが、砂糖が多く含まれており、むし歯をつくる原因となりますので、与える回数には注意しましょう。

食品表示に注意しましょう

お子さんのおやつには、食品に含まれる甘味料の表示に注意して、むし歯になりやすい甘味料をできるだけ控えるようにしましょう。

むし歯になりやすい甘味料	砂糖、ブドウ糖、果糖、水飴
むし歯になりにくい甘味料	糖アルコール(マルチトール、バラチニット、ソルビトール、エリスリトール、キシリトール)、バラチノース、アスパルテーム

9. 4歳、5歳頃の指しゃぶりは要注意です

子どもの指しゃぶりは2歳頃までは生理的なもので、あまり心配はいりません。いずれ自然にやめることが多いようです。4、5歳まで続くと咬み合わせに影響が出るが多くなります。出っ歯になるほか、上下の前歯が咬み合わなくなり、食べ物が前歯で噛み切れなくなります。歯並びや発音に影響が出ている場合は、かかりつけの歯科医に相談しましょう。



上下の前歯が咬み合わない
(開咬：かいこう)の原因と
なります

写真提供：元長崎大学歯学部小児歯科学講座
非常勤講師 行成哲弘氏

【指しゃぶりをやめさせるポイント】

- すぐには癖がとれませんので、3歳後半ぐらいから徐々に癖をとっていきましょう。
- 叱ってもなかなかやめません。(叱ると逆効果です。)
- 指しゃぶりを見つけたときは、お話、遊びなどで関心を他に向けるようにしましょう。
- 日ごろから、子供とのふれあいを大切にし、手や指を使う遊びを教え、手をつないで寝たりします。
- 指しゃぶりをしていないときには、誉めてあげましょう。

10. フッ素を利用しましょう

フッ素塗布やフッ素洗口など、フッ素を歯面に応用する方法は、WHO（世界保健機構）や厚生労働省が、むし歯予防に対する効果と安全性について認めているものです。かかりつけの歯科医院と相談しながらフッ素を利用しましょう。

フッ素の効果

- ① 歯を丈夫にします。
- ② 初期むし歯（白くなっている歯）を治すことができます。
- ③ むし歯菌の働きを弱めてくれます。

ただし、規則正しい食生活としっかりとした仕上げ磨きをしなければ、フッ素の効果は期待できなくなります。（フッ素のみではむし歯は予防できません。）

フッ素の利用の仕方

フッ素塗布

歯科医師により、歯の表面に直接フッ素を塗ってもらう方法です。フッ素は生えたばかりの歯ほど吸収されやすく、生後5～10か月から塗ることができます。

かかりつけの歯科医院などで、3～4か月毎に定期的に塗ると効果的です。

フッ素洗口

フッ素溶液を口に含んでブクブクがいをするものです。うがいが上手にできる年齢（4歳頃～中学生）で利用できます。フッ素洗口を習慣的に行うことで、むし歯を減少させることができます。ただし、使用方法については、歯科医院で十分に指導を受けましょう。

フッ素入り歯磨き剤

ブクブクうがいができるようになったら（3歳ぐらい）、フッ素入りの歯磨き剤を使いましょう。家庭で簡単にフッ素が利用できる方法です。

フッ素スプレー

ブクブクうがいができるようになる（3歳ぐらい）までは、フッ素スプレーが有効です。フッ素スプレーは、フッ素が低濃度に調整されており、家庭で使用するものです。ただし、使用方法については、歯科医院で指導を受けましょう。

11. 小学校に入ってからのもし歯予防

小学1年生前後 になると、乳歯の後ろに第一大臼歯（6歳臼歯）が生えてきます。**第一大臼歯は、咬む力が最も強く、大人になってからの歯並びを決定するとても大切な歯です。**

生えただけの頃が、最もむし歯になりやすいので、**特に念入りな仕上げ磨き**を心がけるほか、かかりつけの歯科医院で、**シーラント（むし歯になりやすい歯の溝をあらかじめ塞いでおく処置）**をしておきましょう。

また、ブクブクうがい上手にできるようにしましょう。ブクブクうがい上手にできていれば、フッ素入り歯磨き剤を使えるほか、かかりつけの歯科医院の指導で、フッ素洗口も可能となります。

小学4年生頃 になると、前歯の歯と歯の間にむし歯が多くなりますので、**歯ブラシに加えて、糸ようじ（デンタルフロス）を使って歯と歯の間の汚れをとるようにしてください。**

また、歯並びが悪いと、見た目ではっきりわかるようになってきます。お子さんの歯並びに不安があれば、かかりつけの歯科医院に相談しましょう。

さらに、**この年代の子どもの8割が歯肉炎になっていますので、歯と歯の境目の歯ぐきが赤っぽくふくらんでいて、歯磨きのときに出血しやすいようであれば、かかりつけの歯科医院に相談しましょう。**

小学6年生頃 では、上あごの前歯のほかに、第一大臼歯の後ろに生えてくる第二大臼歯のむし歯が多いので、しっかりと仕上げ磨きをしてください。

6歳臼歯を守ろう！



写真提供：岡山大学歯学部小児歯科学
講座講師 岡崎好秀氏

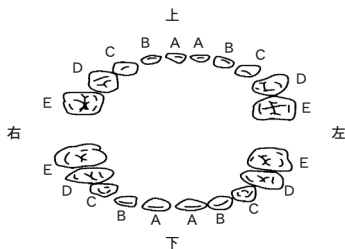
子どもの歯の健康状態を記録しましょう①

乳歯のむし歯(う蝕)の記録

年齢毎のむし歯の状況を、歯科医院や市町村が実施している歯科健診で記入してもらいましょう。

なお、1歳6か月児歯科健診と3歳児歯科健診は、全ての市町村で実施されています。

E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	
										6歳
										5歳
										4歳
										3歳
										2歳
										1歳6か月
										1歳



										1歳
										1歳6か月
										2歳
										3歳
										4歳
										5歳
										6歳
E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	

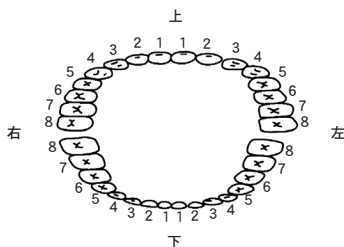
未処置のう蝕歯(むし歯):C 健全歯:/ 喪失歯:△ 処置歯:○ 生えていない歯:-

子どもの歯の健康状態を記録しよう②

永久歯が生えてからのむし歯(う蝕)の記録

歯科医院や学校の歯科健診で、年齢毎のむし歯の状況を記入してもらいましょう。

8	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	7	8	
																12歳
																11歳
																10歳
																9歳
																8歳
																7歳
																6歳



																6歳
																7歳
																8歳
																9歳
																10歳
																11歳
																12歳
8	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	7	8	

未処置のう蝕歯(むし歯):C むし歯になりかけの歯:CO 健全歯:/ 喪失歯:△
 処置歯:○ 生えていない歯:— 歯肉炎になりかけ:GO

お子さんの口の中はどんな状態ですか？

(歯科健診の際に記入してもらってください)

1歳6か月児歯科健診

	口の中の状態	むし歯になりやすさ	チェック欄
O ₁ 型	むし歯はなく、口の中もきれい	むし歯になる可能性が低い	
O ₂ 型	むし歯はないが、口の中が汚れている	むし歯が発生する可能性がある	
A 型	上の前歯、または、奥歯にのみむし歯がある	むし歯になる可能性が高い	
B 型	奥歯と上の前歯にむし歯がある	多数の歯がむし歯になる可能性がある	
C 型	奥歯にも上下の前歯にもむし歯がある	多数の歯がむし歯になる可能性が高い	

3歳児歯科健診

	口の中の状態	むし歯になりやすさ	チェック欄
O 型	むし歯はなく、口の中もきれい	むし歯になる可能性が低い	
A 型	上の前歯、または、奥歯にのみむし歯がある	むし歯が発生する可能性がある	
B 型	上の前歯と奥歯の両方にむし歯がある	むし歯になる可能性が高い	
C ₁ 型	下の前歯にのみむし歯がある	多数の歯がむし歯になる可能性がある	
C ₂ 型	下の前歯にも他の歯にもむし歯がある	多数の歯がむし歯になる可能性が高い	

(歯科医院で記入してもらってください)

- 20 -

フッ素塗布の記録

(歯科医院で記入してもらってください)

年 月 日	年 齢	実施歯科医院名	実 施 方 法
平成 年 月 日	歳 か月		歯面塗布(液体 ・ ゲル) トレー その他()
平成 年 月 日	歳 か月		歯面塗布(液体 ・ ゲル) トレー その他()
平成 年 月 日	歳 か月		歯面塗布(液体 ・ ゲル) トレー その他()
平成 年 月 日	歳 か月		歯面塗布(液体 ・ ゲル) トレー その他()
平成 年 月 日	歳 か月		歯面塗布(液体 ・ ゲル) トレー その他()
平成 年 月 日	歳 か月		歯面塗布(液体 ・ ゲル) トレー その他()
平成 年 月 日	歳 か月		歯面塗布(液体 ・ ゲル) トレー その他()
平成 年 月 日	歳 か月		歯面塗布(液体 ・ ゲル) トレー その他()
平成 年 月 日	歳 か月		歯面塗布(液体 ・ ゲル) トレー その他()
平成 年 月 日	歳 か月		歯面塗布(液体 ・ ゲル) トレー その他()
平成 年 月 日	歳 か月		歯面塗布(液体 ・ ゲル) トレー その他()
平成 年 月 日	歳 か月		歯面塗布(液体 ・ ゲル) トレー その他()

むし歯予防のための生活習慣チェック

(保護者の方が記入してください)

0歳～1歳頃

生活習慣項目	チェック欄
母乳ですか？人工乳ですか？	母乳・人工乳
生えた歯を1日1回はガーゼで拭いていますか？	はい・いいえ
離乳食は口移しや大人と同じ食器で与えていますか？	はい・いいえ
乳児用の歯ブラシを噛ませて遊ばせていますか？	はい・いいえ
むし歯予防のためにフッ素を利用したことがありますか？	はい・いいえ

1歳～1歳半頃

生活習慣項目	チェック欄
離乳は完了していますか？	はい・いいえ
おやつをあげている場合、時間を決めずに欲しがる時にあげていますか？	はい・いいえ
食事やおやつ後に甘いジュースやスポーツドリンクを飲んでいますか？	はい・いいえ
ほ乳瓶でミルクやジュース、スポーツドリンクを飲ませていますか？	はい・いいえ
仕上げ磨きの習慣はついていますか？	はい・いいえ
むし歯予防のために歯科医院でフッ素を利用したことがありますか？	はい・いいえ
お子さんの日中の育児は主に誰が行っていますか？	母親・祖父母 その他()

1 歳半頃～2 歳後半

生 活 習 慣 項 目	チェック欄
1 歳 6 か月児歯科健診を受診しましたか？	はい・いいえ
1 歳 6 か月児歯科健診以外にも半年に 1 回は歯科医院などで歯科健診を受けていますか？	はい・いいえ
習慣的に寝る前の仕上げ磨きをしていますか？	はい・いいえ
おやつをあげていますか？	はい・いいえ
おやつをあげている場合、時間を決めずに欲しがるときにあげていますか？（不規則にあげていますか？）	はい・いいえ
のどが渇いたときにジュース、スポーツドリンクを飲ませていますか？	はい・いいえ
むし歯予防のために歯科医院でフッ素を利用していますか？	はい・いいえ

3 歳

生 活 習 慣 項 目	チェック欄
3 歳児歯科健診を受診しましたか？	はい・いいえ
仕上げ磨きは一日に何回していますか？	0回・1回・2回・3回
習慣的に寝る前の仕上げ磨きをしていますか？	はい・いいえ
おやつをあげている場合、欲しがるときにあげていますか？（不規則にあげていますか？）	はい・いいえ
ブクブクうがいができるようになりましたか？	はい・いいえ
のどが渇いたときにジュース、スポーツドリンクを飲ませていますか？	はい・いいえ
むし歯予防のために歯科医院でフッ素を利用していますか？	はい・いいえ
むし歯予防のために家庭でフッ素入り歯磨き剤を利用していますか？	はい・いいえ

4歳～5歳

生活習慣項目	チェック欄
定期的に歯科健診を受けていますか？	はい・いいえ
仕上げ磨きは一日に何回していますか？	0回・1回・2回・3回
毎日寝る前の仕上げ磨きをしていますか？	はい・いいえ
おやつをあげている場合、欲しがる時にあげていますか？（不規則にあげていますか？）	はい・いいえ
ブクブクうがいができるようになりましたか？	はい・いいえ
のどが渴いたときにジュース、スポーツドリンクを飲ませていますか？	はい・いいえ
むし歯予防のために歯科医院でフッ素を利用していますか？	はい・いいえ
むし歯予防のために家庭でフッ素入り歯磨き剤を利用していますか？	はい・いいえ

6歳

生活習慣項目	チェック欄
第一大臼歯（6歳臼歯）は生えていますか？	いる・いない
ブクブクうがいができるようになりましたか？	はい・いいえ
仕上げ磨きは一日に何回していますか？	0回・1回・2回・3回
毎日寝る前の仕上げ磨きをしていますか？	はい・いいえ
おやつをあげている場合、欲しがる時にあげていますか？（不規則にあげていますか？）	はい・いいえ
のどが渴いたときにジュース、スポーツドリンクを飲ませていますか？	はい・いいえ
むし歯予防のために歯科医院でフッ素を利用していますか？	はい・いいえ
むし歯予防のために家庭でフッ素入り歯磨き剤を利用していますか？	はい・いいえ

7 歳

生 活 習 慣 項 目	チェック欄
学校や歯科医院で歯科健診を受診しましたか？	はい・いいえ
第一大臼歯(6歳臼歯)にむし歯はありませんか？	ある・ない
仕上げ磨きは一日に何回していますか？	0回・1回・2回・3回
毎日寝る前の仕上げ磨きをしていますか？	はい・いいえ
歯と歯の間の汚れをとるために糸ようじ(フロス)を使っていますか？	はい・いいえ
おやつをあげている場合、欲しがる時にあげていますか？	はい・いいえ
のどが渇いたときにジュース、スポーツドリンクを飲ませていますか？	はい・いいえ
むし歯予防のために歯科医院でフッ素を利用していますか？	はい・いいえ
むし歯予防のために家庭でフッ素入り歯磨き剤を利用していますか？	はい・いいえ

8 歳

生 活 習 慣 項 目	チェック欄
学校や歯科医院で歯科健診を受診しましたか？	はい・いいえ
仕上げ磨きは一日に何回していますか？	0回・1回・2回・3回
毎日寝る前の仕上げ磨きをしていますか？	はい・いいえ
歯と歯の間の汚れをとるために糸ようじ(フロス)を使っていますか？	はい・いいえ
おやつをあげている場合、欲しがる時にあげていますか？	はい・いいえ
のどが渇いたときにジュース、スポーツドリンクを飲ませていますか？	はい・いいえ
むし歯予防のために歯科医院でフッ素を利用していますか？	はい・いいえ
むし歯予防のために家庭でフッ素入り歯磨き剤を利用していますか？	はい・いいえ

9 歳

生 活 習 慣 項 目	チェック欄
学校や歯科医院で歯科健診を受診しましたか？	はい・いいえ
仕上げ磨きは一日に何回していますか？	0回・1回・2回・3回
毎日寝る前の仕上げ磨きをしていますか？	はい・いいえ
歯と歯の間の汚れをとるために糸ようじ（フロス）を使っていますか？	はい・いいえ
おやつをあげている場合、欲しがる時にあげていますか？	はい・いいえ
のどが渇いたときにジュース、スポーツドリンクを飲ませていますか？	はい・いいえ
むし歯予防のために歯科医院でフッ素を利用していますか？	はい・いいえ
むし歯予防のために家庭でフッ素入り歯磨き剤を利用していますか？	はい・いいえ

10 歳

生 活 習 慣 項 目	チェック欄
第二大臼歯（6 歳臼歯の奥）は生えていますか？	はい・いいえ
学校や歯科医院で歯科健診を受診しましたか？	はい・いいえ
お子さんは一日に何回歯磨きをしていますか？	0回・1回・2回・3回
お子さんの歯磨きチェックをしていますか？	はい・いいえ
歯と歯の間の汚れをとるために糸ようじ（フロス）を使っていますか？	はい・いいえ
おやつをあげている場合、欲しがる時にあげていますか？	はい・いいえ
のどが渇いたときにジュース、スポーツドリンクを飲ませていますか？	はい・いいえ
むし歯予防のために歯科医院でフッ素を利用していますか？	はい・いいえ
むし歯予防のために家庭でフッ素入り歯磨き剤を利用していますか？	はい・いいえ

11歳

生活習慣項目	チェック欄
学校や歯科医院で歯科健診を受診しましたか？	はい・いいえ
お子さんは一日に何回歯磨きをしていますか？	0回・1回・2回・3回
お子さんの歯磨きチェックをしていますか？	はい・いいえ
歯と歯の間の汚れをとるために糸ようじ（フロス）を使っていますか？	はい・いいえ
お子さんが自分で上手に歯磨きできていますか？	はい・いいえ
おやつをあげている場合、欲しがる時にあげていますか？	はい・いいえ
のどが渇いたときにジュース、スポーツドリンクを飲ませていますか？	はい・いいえ
むし歯予防のために歯科医院でフッ素を利用していますか？	はい・いいえ
むし歯予防のために家庭でフッ素入り歯磨き剤を利用していますか？	はい・いいえ

12歳

生活習慣項目	チェック欄
学校や歯科医院で歯科健診を受診しましたか？	はい・いいえ
お子さんは一日に何回歯磨きをしていますか？	0回・1回・2回・3回
お子さんの歯磨きチェックをしていますか？	はい・いいえ
歯と歯の間の汚れをとるために糸ようじ（フロス）を使っていますか？	はい・いいえ
お子さんが自分で上手に歯磨きできていますか？	はい・いいえ
おやつをあげている場合、欲しがる時にあげていますか？	はい・いいえ
のどが渇いたときにジュース、スポーツドリンクを飲ませていますか？	はい・いいえ
むし歯予防のために歯科医院でフッ素を利用していますか？	はい・いいえ
むし歯予防のために家庭でフッ素入り歯磨き剤を利用していますか？	はい・いいえ

~ memo ~

(ふ り が な)
○保護者氏名

(ふ り が な)
○子の氏名

(生年月日： 年 月 日)

発行：平成 21 年 3 月

印刷：株式会社 三森印刷