

令和7年度1201事業 園児への歯磨き実習

歯磨き実習の対象児は年少（3歳児）から年長（5歳児）です。

3歳と5歳では歯磨きの能力にも差があり、3歳児ではうがいが出来ない園児もいます。

（私見ですが、最近うがい出来る年齢が上がった気がします）

また、小学校での指導では手鏡で自分の口を確認しながら歯磨きをする事が出来ますが、
（上顎咬合面などは児童でも確認が難しい場合があります）園児には難しい場合が多いです。

実習の内容を組み立てるとき、園との事前の確認が大切です。

年少から年長まで一同に講話を行うのか？年齢で分けるのか？

園によってはクラス編成が縦割りクラスの場合もあります。確認してください。

実習を行う環境についての確認 講話時には園児に机は必要ありませんが、実習時は必要です。

実習で準備する物品

歯科衛生士が使用する物品：乳歯用額模型 模型用ブラシ

園児が使用する物品： 歯ブラシ コップ 透明プラコップ（注1） タオル 洗濯ばさみ
牛乳パックの空容器を半分の高さに切ったもの 手鏡（必要な場合）

実習が始まる前に準備物の確認をしてください。コップやプラコップの水は園の先生に入れてもらいます。

手順 以下の実習手順は一例です。出務者が何を指導するかポイントを決めて進めてください。

- ①園児が用意した歯ブラシの確認（大きさ、毛先等）
- ②歯ブラシの握り方の練習 「こんにちは・さようなら」の持ち方
（パームグリップを基本とする。園で既にペングリップを指導している場合はペングリップでも良い）
- ③上下左右咬合面を磨く。下顎咬合面から始めると園児の動作が始めやすい。
（年長児クラスの場合、6歳臼歯を意識したブラッシング実習も加える）
- ④上顎前歯部唇側から臼歯部頬側、下顎前歯部唇側、反対側臼歯部頬側を磨く。
（上顎前歯部唇側乳歯が抜けている場合もある）
- ⑤前歯部口蓋側、舌側を磨く。
- ⑥臼歯部舌側は園児では磨きにくい場合が多いので、実施するかどうかは臨機応変に対応する。
（磨く事の出来る園児もいるが、全体への指導は難しい。
園児の時期は仕上げ磨きが必須なので、保護者に磨いてもらう事にポイントを置いて良い）
- ⑦うがいをする。
- ⑧環境が許せば歯ブラシを洗って終わる。困難な場合は説明をする。
- ⑨自宅では児が磨いた後、保護者（注2）に仕上げ磨きをしてもらうことを伝える。

(注1)

プラコップに少量の水(2センチ程度)を入れておく。

ブラッシング後の歯ブラシを洗ってプラークが取れたことを確認する。

確認する時期は、①咬合面ワンブロックだけブラッシングした後、②咬合面すべてが終わった後、③すべて磨いた後など、どの場合でもよいがブラッシングによってプラーク(園児にはムシバイ菌と表現した方が分かりやすい)が取れる事を確認してください。(注:プラークで白く濁ったコップを汚いと表現するより、歯ブラシでプラークが上手に取れたから白く濁ったと表現する方がいい)

歯ブラシでプラークを取ることができる方法としてプラコップを使用する方法の他に、舌で歯面のプラークの「ヌルヌル」を確認しておいてブラッシングした後に「ツルツル」を確認する方法があります。以前は下顎臼歯部舌側で確認していましたが、最近の園児や児童は舌の動きが悪く確認できない場合が増えました。この方法で確認する場合は上顎前歯部をお勧めしますが、園児の中には永久歯との交換時期で上顎前歯部が少なくなっている場合もあります。

染色液で赤く染める方法もありますが、この事業では原則使用していません。

(注2)

近年の家庭環境の事情により、仕上げ磨きを「お母さんに」「お父さんに」「おじいちゃん、おばあちゃんに」と限定しない方が望ましい。 昨年1201事業で岡山県立盲学校に出務した際には小学生で平日は寮生活をしていて夜の仕上げ磨きを寮の先生にしてもらっている小学生もいました。この場合「自分で磨いた後は仕上げ磨きをしてもらいましょう」と言いました。)

実習の後

講話で「あいうべ体操」をしていない場合、実習時間に追加してもよい。

当日のまとめをしてください。

令和7年度 小学児童への歯磨き実習

小学校の出務するクラスにより、1 クラスの人数が異なります。1 人ずつ口腔内を確認できる小人数のクラスもあれば、40 人弱のクラスもあり、実習の内容に差が出てきます。また、支援学級から 1, 2 名の生徒が合同授業として参加する場合があります。支援の先生がついてくださいますが、配慮をしながら実習を勧めていきましょう。

各学年のポイントは必ず押さえて、時間や対象人数に余裕があれば内容を膨らませていきましょう。

学校で既に歯磨き指導を受けている場合があります。磨き方のポイントに「鉛筆持ち・コチョコチヨ磨き・全部の歯を磨く」などの標語を作っているところもあります。事前に確認してください。

実習で準備する物品

歯科衛生士が使用する物品：乳歯用額模型 模型用ブラシ

園児が使用する物品： 歯ブラシ コップ 透明プラコップ (注1) タオル 洗濯ばさみ
牛乳パックの空容器を半分の高さに切ったもの 手鏡

低学年

低学年の講話内容の第 1 大臼歯をポイントに歯磨き実習をすすめていきます。

ただし、1 年生では第 1 大臼歯が未萌出の児童もいます。(男児に多い) その場合第 2 乳臼歯を磨いてもらいます。

手順 以下の実習手順は一例です。出務者が何を指導するかポイントを考慮し進めてください。

①準備物の確認。準備物以外は机に置かないようにします。手鏡は鏡面を机に向けます。

②第 1 大臼歯の萌出を鏡で確認する。

③用意した歯ブラシの確認 (大きさ、毛先等)

毛先があまりにも開いている児童にはプレゼント用の歯ブラシを先に渡してもよい。

④歯ブラシの握り方の練習

(パームグリップを基本とする。学校で既にペングリップを指導している場合はペングリップでも良い)

⑤鏡で確認しながら第 1 大臼歯 (第 2 乳臼歯) を磨く。口角から歯ブラシを入れて磨くようにする。(低学年の実習ポイントです。時間が許せば、出務者が教室内を巡回する)

その後、手前の臼歯咬合面を磨く。

下顎の左右 2 か所を磨いた時点で、透明プラコップの水で歯ブラシを洗いプラークが取れたことを確認する。その後上顎第 1 大臼歯 (第 2 乳臼歯) に移る。

⑥時間があればフルマウス磨いてもよい。フルマウスが難しい場合は鏡を見ながら前歯部を磨く。その際、実際の歯磨きはフルマウス磨くことを必ず伝える。

⑦うがいをする。(左右上下分けた、うがいを実習する)

⑧環境が許せば歯ブラシを洗って終わる。難しい場合は説明をする。

⑨自宅では児が磨いた後、保護者 (注2) に仕上げ磨きをしてもらうことを伝える。

実習の後

講話で「あいうべ体操」をしていない場合、実習時間に追加してもよい。

当日のまとめをしてください。

中学年

中学年の講和は内容が豊富です。その中から、

- ・自分でプラークを確認する。
 - ・ブラッシングの基本動作を確認する。
 - ・混合歯列の自分の口腔内の特徴を確認し、どうすれば歯ブラシを当てることができるか工夫する。
- の3項目をポイントに実習をすすめていきます。

手順 以下の実習手順は一例です。出務者が何を指導するかポイントを考慮し進めてください。

- ①準備物の確認。準備物以外は机に置かないようにします。手鏡は鏡面を机に向けます。
- ②用意した歯ブラシの確認（大きさ、毛先等）
毛先があまりにも開いている児童にはプレゼント用の歯ブラシを先に渡してもよい。
- ③ブラッシング前に歯面がプラークで「ヌルヌル」している個所を鏡や舌で確認する。
次にパワーポイントにある「ブラッシングの基本」動作を確認し「ヌルヌル」している場所を磨いてみる。
その場所がブラッシングによって「ツルツル」になっているか確認する。
- ④透明コップでの確認は出務者の判断でタイミングを見て行う。
- ⑤フルマウスのブラッシングが望ましい。進行状況によりフルマウスが難しい場合、パワーポイントにある「歯ブラシのいろいろな当て方」のそれぞれの箇所、萌出途中で磨きにくくなっている個所（小白歯部分）や上顎最後臼歯の頬側をポイントにして磨いてもよい。
- ⑥うがいをする。（左右上下分けた、うがいを実習する）
- ⑦環境が許せば歯ブラシを洗って終わる。難しい場合は説明をする。
- ⑧自宅では兄が磨いた後、保護者（注2）に仕上げ磨きをしてもらうことを伝える。

実習の後

講話で「あいうべ体操」をしていない場合、実習時間に追加してもよい。
当日のまとめをしてください。

高学年

高学年の講話は歯肉炎についてです。歯頸部、歯間部を意識して磨くことをポイントにします。ブラッシング実習中に炎症箇所から出血してびっくりする児童がいるかもしれません。どうして出血するか？どうすればいいのか？を事前に説明しておく、出血した児童も安心して実習ができると思います。

手順 以下の実習手順は一例です。出務者が何を指導するかポイントを考慮し進めてください。

- ①準備物の確認。準備物以外は机に置かないようにします。手鏡は鏡面を机に向けます。
- ②用意した歯ブラシの確認（大きさ、毛先等）
毛先があまりにも開いている児童にはプレゼント用の歯ブラシを先に渡してもよい。
- ③講話中に鏡で各自の口腔内の歯肉を確認したが、今一度確認をする。
- ④前歯部の歯面で「ヌルヌル」している個所を鏡や舌で確認する。特に歯頸部を意識する。
次にパワーポイントにある「ブラッシングの基本」動作を確認し「ヌルヌル」している場所を磨いてみる。

（歯列の特徴がある児童には、工夫して磨くことが出来るようにアドバイスする。）

その場所がブラッシングによって「ツルツル」になっているか確認する。

⑤透明コップでの確認は出務者の判断でタイミングを見て行う

⑥フルマウスのブラッシングが望ましい。進行状況によりフルマウスが難しい場合、パワーポイントにある「歯ブラシのいろいろな当て方」のそれぞれの箇所と磨きにくい場所、磨き忘れしやすい場所を説明しながら磨いてもよい。

⑦うがいをする。（左右上下分けた、うがいを実習する）

パワーポイントにある口腔機能向上を考えたうがいを実習してください。

⑧環境が許せば歯ブラシを洗って終わる。難しい場合は説明をする。

実習の後

当日のまとめをしてください。