

令和8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・コチョコチョコ磨き・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大白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大白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大白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大白歯(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大白歯(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。

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個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。

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。