

# こどものお口の健康手帳



記入開始日 令和 年 月 日 ~

※令和6年度「ヨークベニマル文化教育事業財団の  
助成金にて作成しています」

## もくじ

- ☆ お口のふれあい遊び ..... 1
- ☆ むし歯になりやすい、なりにくい食べ物 ..... 2
- ☆ 歯みがき指導を受けた日 ..... 3
- ☆ 歯のクリーニング ..... 4
- ☆ フッ化物塗布 ..... 5
- ☆ 乳歯が生えた日 ..... 6
- ☆ 乳歯が抜けた日 ..... 7
- ☆ 子どものお口ポカンを解消するための  
「あいうべ体操」 ..... 8
- ☆ メモ ..... 9
- ☆ 郡山市各保健センターご案内 ..... 10
- ☆ 郡山歯科医師会、プチマンご案内 ..... 11

## くちふことな お口に触れられる事に慣れていきましょう

歯みがきの第一歩は、「お口周りに触れられる事に慣れること」です。そのため、いきなりお口からではなく、身体の遠いところ（手・足）から“ふれあい遊び”で徐々に中心に向かい、最終的には顔周りやお口に触れられることに慣れていきましょう。

### くちあそしょうかい お口のふれあい遊びのご紹介♪

ライオン（株）公式チャンネルより



「はじめての歯みがき」篇



1



おやつは三度の食事ではとりきれない  
栄養を補う補助食（おやつ）です。

### むし歯になりにくい補助食（おやつ）



### むし歯になりやすい補助食（おやつ）



砂糖がどれだけ入っているか知っていますか？

角砂糖 1個あたり 3g



2

歯医者さんで  
は

## 歯みがき指導を受けた日

を記入しましょう

1 年 月 日	2 年 月 日	3 年 月 日
4 年 月 日	5 年 月 日	6 年 月 日
7 年 月 日	8 年 月 日	9 年 月 日
10 年 月 日	11 年 月 日	12 年 月 日

むし歯バイバイ♡

良いかんじ♡

上手にみがけるようになったね♡

すばらしい

3



# 歯のクリーニング

を受けた日をきにゅう  
きにゅう  
を記入しましょう

1 年 月 日	2 年 月 日	3 年 月 日
4 年 月 日	5 年 月 日	6 年 月 日
7 年 月 日	8 年 月 日	9 年 月 日
10 年 月 日	11 年 月 日	12 年 月 日

きれいになったね♡

Good!!

ピカピカになったね♡

すばらしい★

4

# フッ化物塗布

を受けた日をきにゅう  
きにゅう  
を記入しましょう

1 年 月 日	2 年 月 日	3 年 月 日
4 年 月 日	5 年 月 日	6 年 月 日
7 年 月 日	8 年 月 日	9 年 月 日
10 年 月 日	11 年 月 日	12 年 月 日

やったね♡

いいね〜♡

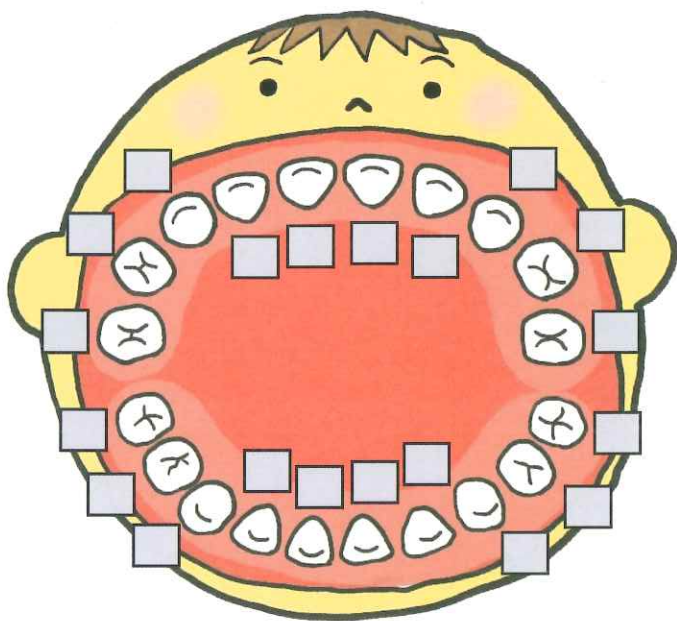
ハッピー♪

すばらしい👑

5

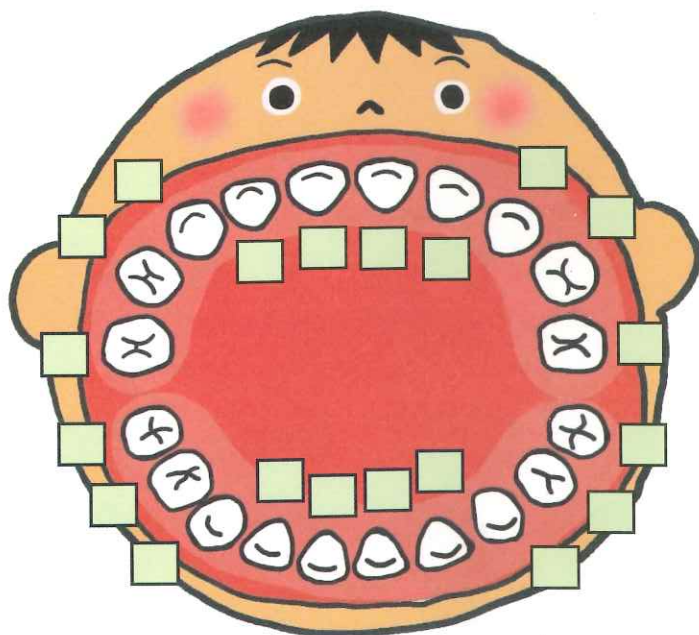
にゅうし は ひ きにゅう  
乳歯が生えた日を記入しましょう

□ に日にちをきにゅう  
きにゅう  
を記入しましょう



にゅうし ぬ ひ きにゅう  
乳歯が抜けた日を記入しましょう

□ に日にちをきにゅう  
きにゅう  
を記入しましょう



# こ かいしょう 子どものお口ポカンを解消するための たいそう 「あいうべ体操」

「あいうべ体操」は舌の筋肉をはじめ口元の筋肉を鍛える体操です。お口ポカンの口呼吸を鼻呼吸に改善し、唾液が増えることで、むし歯、歯周病、口臭の予防、免疫力アップにつながります。

また、脳の活性化やお顔の引き締め効果も期待できます。家族みんなでやってみましょう。

