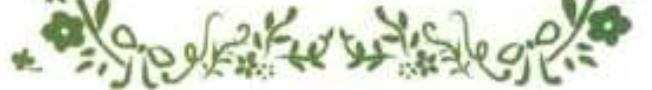




(C) プチママン

子どものお口の健康手帳



なまえ

生年月日 令和 年 月 日 生まれ

記入開始日 令和 年 月 日 ~

 NPO 法人子育て支援コミュニティプチママン



はじめに

子ども達の心身ともに健やかな成長は、保護者のみならず、子育て支援に関わる人、子どもに関わる全ての人の願いです。

那覇の住む福島県は、全国的にみて乳幼児のむし歯率が高いことから、プチママンでは予防歯科の啓蒙活動を進めて参りました。

「歯とお口の健康」は幼児期の身体の成長発達の為に大変重要で、将来の全身の健康に繋がります。

おさまのお口の健康づくりに
歯が生える前の「ふれあい遊び」
歯が生えたら「予防歯科の会の通院」
を始めましょう。

NPO 法人子育て支援コミュニティプチママン

※令和6年度 ヨークベニマル文化教育事業財團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
- ☆ 歯みがき指導をうけた日 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、プチママンご案内 11

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。

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

はいしゃ
歯医者さんで

歯みがき指導をうけた日

きにゅう
を記入しましょう

1

2

3

年

年

年

月

月

月

日

日

日

4

5

6

年

年

年

月

月

月

日

日

日

7

8

9

年

年

年

月

月

月

日

日

日



むし歯バイバーイ♡

良いかんじ～♡

10

11

12

年

年

年

月

月

月

日

日

日

すばらしい

3



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？



2

は
歯のクリーニングう
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

きれいになったね♡

4
年
月 日5
年
月 日6
年
月 日

Good !!

7
年
月 日8
年
月 日9
年
月 日

ピカピカになったね♡

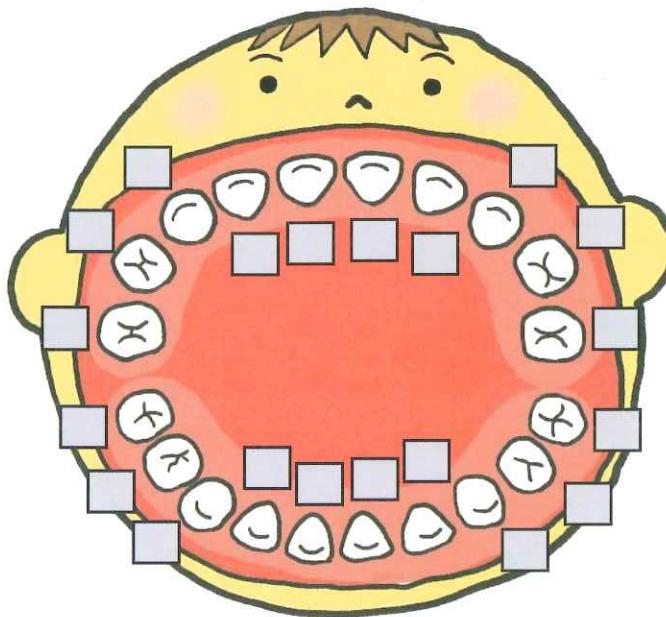
10
年
月 日11
年
月 日12
年
月 日

4

すばらしい

にゅうし
は
乳歯が生えた日を記入しましょう

□ に日にちを記してみましょう

かぶつと心
フッ化物塗布う
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

やったね♡

4
年
月 日5
年
月 日6
年
月 日

いいね～♡

7
年
月 日8
年
月 日9
年
月 日

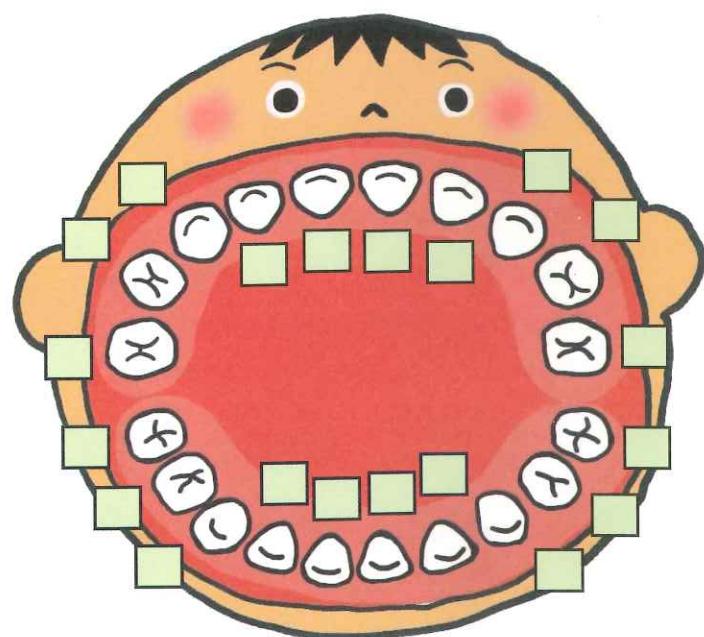
ハッピー♪

10
年
月 日11
年
月 日12
年
月 日

すばらしい

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

□ に日にちを記してみましょう



こくち かいじょう
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。



あーと いーとを うーとを べーと舌を突き
口を大きく開く 大きく横に広げる 強く前に突き出す 出して下に伸ばす

