

令和 7 年度

子育て支援つつしん

社会福祉法人 函館共愛会 認定こども園

令和 7 年 7 月 1 日発行



今回は医療法人社団 福田歯科医院
歯科医師 福田健太先生に

「歯の生える順番と仕上げ
磨きのポイントについて」
教えていただきます。



お子さまの歯の健康は、毎日の生活習慣とご家庭でのケアがとても大切です。
今回は「歯の生える順番」と「仕上げ磨きのポイント」について簡単にご紹介いたします。



🦷 歯の生える順番(目安)

お子さまの歯（乳歯）は、生後 6 か月頃から生え始め、だいたい 3 歳ごろまでに 20 本そろいます。
以下が一般的な順番です。

- ・ 下の前歯（中央）：6～10 か月
- ・ 上の前歯（中央）：8～12 か月
- ・ 上下の前歯の横：9～13 か月
- ・ 第一乳臼歯（奥歯）：13～19 か月
- ・ 犬歯（糸切り歯）：16～23 か月
- ・ 第二乳臼歯（奥の奥）：23～33 か月



※順番や時期には
個人差がありますので
目安として捉えて
ください。



🦷 仕上げ磨きのポイント

- ・ 1 日 1 回は仕上げ磨きを：特に寝る前は丁寧に。
- ・ 親子にとって磨きやすいポジションを見つけましょう。
- ・ 力を入れすぎず、やさしく小刻みに：歯ブラシの毛先が軽く当たる程度で十分です。
（シャカシャカと音が鳴るくらいが目安です）。
- ・ 歯と歯の間・歯ぐきの境目・奥歯の溝を意識して磨きましょう。
- ・ 磨き終わったら「がんばったね！」と前向きな声がけを。
- ・ フロス（糸ようじ）は歯に沿わせるように、やさしく使いましょう。



🦷 歯の本数に応じた磨き方のポイント

- ・ 歯が生え始めたら：清潔なガーゼで拭いてあげましょう。
- ・ 前歯がそろって 1 歳ごろから：歯ブラシでの仕上げ磨きを始めましょう。
- ・ 奥歯が生えてくる 1 歳半ごろから：寝かせた状態（「ゴロン磨き」）に慣れていきましょう。



💡 さらに磨きやすくするコツ！

仕上げ磨きでは、お子さんに「大きく口を開けてほしい」と思いがちですが、実は、口を大きく開けすぎると、頬や唇がピツと張ってしまい、外側の歯が磨きにくくなります。磨く場所によって、口の開け方を変えるとスムーズです。

- ・ 噛む面（かむところ）を磨くとき：大きく口を開けてもらいましょう。
- ・ 前歯や奥歯の外側を磨くとき：口は軽く開けて、頬や唇の力を抜いてもらうと磨きやすくなります。

また、前歯を磨くときに嫌がるお子さんもいますが、それは「唇の裏側にある小帯（しょうたい）」という部分に歯ブラシが当たって痛いからかもしれません。この場合は、歯ブラシが小帯に当たらないようにしたり、唇をやさしくめくったりして磨いてあげてください。



📌 最後に…

仕上げ磨きは、ただ「歯をきれいにする」だけでなく、お子さまのお口の中を見守る大切なコミュニケーションの時間でもあります。そのため、お子さまの成長に応じて、小学校の3年生ごろまでは仕上げ磨きを続けてあげることをおすすめします。



文責：福田歯科医院 福田健太

初回無料相談を受け付けております。

うまくできないことや気になる点

（歯並び・むし歯など）がありましたら

どうぞお気軽に福田歯科医院まで

ご相談ください。

函館市東雲町20番12号

☎（0138）26-8148

赤ちゃん版 ノンタン

はみがき はーみー



こんな絵本 いかがですか

歯みがきや虫歯など『歯』に関する絵本の紹介です。
お子さんと一緒に読んでみてはいかがでしょうか？

