



日齒発第2139号
平成24年1月25日
(地域保健課扱い)

都道府県歯科医師会長 各位

社団法人 日本歯科医師会
会長 大久保 満



母子健康手帳の様式の改正について

平素より本会会務の運営にあたりましては、格別のご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

さて、平成24年4月以降に交付される母子健康手帳の様式の改正について、厚生労働省雇用均等・児童家庭局母子保健課長より「母子健康手帳の様式の改正について（平成23年12月28日付、雇児母発1228第3号）」・「母子健康手帳の任意記載事項様式の改正について（平成24年1月13日付、雇児母発0113第2号）」として通知がございましたので、お知らせいたします。

ご多用のところ、誠に恐縮に存じますが、貴会会員へのご周知方よろしくご高配の程お願いいたします。

なお、歯科関係部分の大きな改正点としましては、以下の通りとなっております。

【省令様式】

- ・「妊娠中と産後の歯の状態」に「※むし歯や歯周病などの病気は妊娠中に悪くなりやすいものです。歯周病は早産等の原因となることがあるので注意し、歯科医師に相談しましょう。」という文言が記載された点
- ・1.6、3歳児の保護者の記録にフッ化物（フッ素）についての質問項目が記載された点

【任意様式】

- ・「お口と歯の健康」に下記3点が記載された点
 - ▽フッ化物（フッ素）の利用に関する事項
 - ▽「ブクブクうがい」と「ガラガラうがい」に関する事項
 - ▽本会HPのURL

また、厚生労働省雇用均等・児童家庭局母子保健課より「母子健康手帳の任意記載事項様式の訂正について（平成24年1月20日付、事務連絡）」として連絡がございましたが、こちらの訂正内容において歯科に直接関連する事項はないことを申し添えます。

【添付】

- 母子健康手帳の様式の改正について（雇児母発1228第3号・平成23年12月28日付）
- 母子健康手帳の任意記載事項様式の改正について（平成24年1月13日付雇児母発0113第2号）
- 母子健康手帳の任意記載事項様式の訂正について（平成24年1月20日付事務連絡）

雇児発1228第1号

平成23年12月28日

各

都道府県知事
政令市長
特別区長

 殿

厚生労働省雇用均等・児童家庭局長

母子保健法施行規則の一部を改正する省令の公布について

母子保健法施行規則（昭和40年厚生省令第55号。以下「省令」という。）の一部が、母子保健法施行規則の一部を改正する省令（平成23年厚生労働省令第158号。以下「改正省令」という。）をもって改正され、本日公布されたところであるが、改正の内容等は下記のとおりであるので、御了知願うとともに、都道府県におかれては、貴管内市町村に周知されるようお願いする。

記

第1 改正の趣旨

平成22年乳幼児身体発育調査の結果及び近年の母子保健をめぐる状況の変化等を踏まえ、省令様式第3号（以下「省令様式」という。）について下記の改正を行ったものである。

第2 改正の内容

- 1 妊娠経過の記載欄について、近年のハイリスク妊娠の増加、妊産婦の安全に関する意識や状況の変化及び妊産婦健康診査の充実を受け、
 - (1) 妊娠・分娩の際のリスクに関する情報の追記、

- (2) 妊婦健康診査の記録欄の拡充、
- (3) 妊産婦等の自由記載欄の拡充、
を行うこと。

- 2 成長発達の確認項目の一部について、保護者が記載しやすいよう、達成時期を記載する形式に改めること。
- 3 胆道閉鎖症等、生後1ヶ月前後に便色の異常を呈する疾患の早期発見のため、新生児の便色に関する情報を提供できるようにすること。
- 4 平成22年乳幼児身体発育調査の結果に基づき、乳幼児身体発育曲線及び幼児の身長体重曲線を改訂すること。
- 5 その他所要の改正を行うこと。

第3 施行期日等

- 1 平成24年4月1日から施行すること。
- 2 改正省令による改正前の省令様式は、当分の間、改正省令による改正後の省令様式によるものとみなすこと。

(新)

様式第三号 (第七条関係)

市町村(特別区)名

母子健康手帳

平成 年 月 日交付 №. _____

保護者の氏名: _____

子この氏名 _____ (第 子)

生年月日: 平成 年 月 日 性別: _____

(旧)

様式第三号 (第七条関係) (平3民令54・全改、平7民令3・平10民令53・平14民令3 (平14
 府令14)・平14民令71A・平16民令173・平17民令12・平18民令10・平20民令53・
 一部改正)

市町村(特別区)名

母子健康手帳

平成 年 月 日交付

保護者の氏名: _____

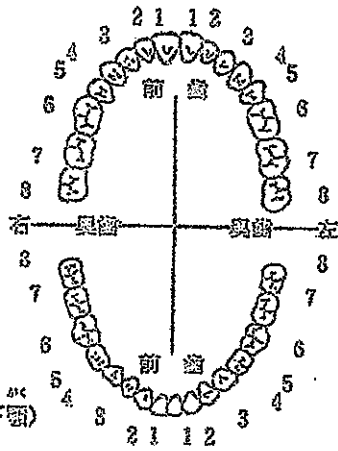
子この氏名 _____ (第 子)

№. _____

A 日法八七九二・三〇

妊娠中と産後の歯の状態

MC
(上顎)



MC
(下顎)

歯の状態記号：健全歯/むし歯(未処置歯)○
処置済○喪失歯△

初回診査	年 月 日
妊 娠	週
要治療の	なし
むし歯	あり(本)
歯 石	なし あり
歯肉の	なし
炎 症	あり(要指導) あり(要治療)
特記事項	
施設名 又は 担当者名	

妊娠

(後ろのページより移動)

8	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	7	8	妊娠・産後	週
8	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	7	8	歯 石	なし あり
特記事項															歯肉の	なし	
年 月 日診査															施設名又は担当者名	炎 症	あり(要指導) あり(要治療)
8	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	7	8	妊娠・産後	週
8	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	7	8	歯 石	なし あり
特記事項															歯肉の	なし	
年 月 日診査															施設名又は担当者名	炎 症	あり(要指導) あり(要治療)

むし歯や歯周病などの病気は妊娠中に悪くなりやすいものです。歯周病は早産等の原因となることがあるので注意し、歯科医師に相談しましょう。
※歯科医師にかかるときは、妊娠中であることを話してください。

保護者の記録【1歳の頃】 (年 月 日記録)

年 月 日で1歳になりました。

両親から1歳の誕生日のメッセージを記入しましょう。

幼児

- つたい歩きをしたのはいつですか。 (月 日頃)
- バイバイ、コンニチハなどの身振りを
しますか。 はい いいえ
- 音楽に合わせて、からだを楽しそうに
動かしますか。 はい いいえ
- 大人の言う簡単なことば(おいで、
ちょうだいなど)がわかりますか。 はい いいえ
- 部屋の離れたところにあるおもちゃを踏むと、
その方向をみますか。 はい いいえ
- 一緒に遊ぶと喜びますか。 はい いいえ
- どんな遊びが好きですか。(遊びの例：)
- 1日3回の食事のリズムがつかえましたか。 はい いいえ
(食欲をなくさぬよう、また、むし歯予防のために、砂糖の多い
飲食物を控えましょう。)
- 歯みがきの練習をはじめていますか。 はい いいえ
- 子育てについて気軽に相談できる人はいいますか。 はい いいえ
- 子育てについて不安や困憊を感じること
はありますか。 いいえ はい 何ともいえな
- 成長の様子、育児の心配、かかった病気、感想などを自由に記入しましよ
う。

保護者の記録【1歳の頃】 (年 月 日記録)

年 月 日で1歳になりました。

- つたい歩きをしますか。 はい いいえ
(できるようになった時： 月 日頃)
- バイバイ、コンニチハなどの身振りを
しますか。 はい いいえ
- テレビなどの音楽に合わせて、からだを
楽しそうに動かしますか。 はい いいえ
- 大人の言う簡単なことば(おいで、
ちょうだいなど)がわかりますか。 はい いいえ
- 相手になって遊んでやると喜びますか。 はい いいえ
- 1日3回の食事のリズムがつかえましたか。 はい いいえ
(食欲をなくさぬよう、また、むし歯予防のために、砂糖の多い
飲食物を控えましょう。)
- どんな遊びが好きですか。(遊びの例：)
- 育児の心配、かかった病気、感想などを自由に記入しましょう。

A [目次八七九二・三〇] I

<このページは1歳6か月児健診診察までに記入しておきましょう。>

保護者の記録【1歳6か月の頃】 (年 月 日記録)

動
屈

- ひとり歩きをしたのはいつですか。 (歳 月頃)
- ママ、プープーなど意味のあることばをいくつか話しますか。 はい いいえ
- 自分でコップを持って水を飲みますか。 はい いいえ
- 哺乳ビンを使っていますか。 いいえ はい
(いつまでも哺乳ビンを使って飲むのは、むし歯につながるおそれがあるので、やめるようにしましょう。)
- 食事や間食(おやつ)の時間はだいたい決まっていますか。 はい いいえ
- 歯の仕上げみがきをしてあげていますか。 はい いいえ
- 極端にまぶしがったり、目の動きがおかしいのではないかと気になったりしますか。^甲 いいえ はい
- うしろから名前を呼んだとき、振り向きますか。 はい いいえ
- どんな遊びが好きですか。 (遊びの例:)
- 歯にフッ化物(フッ素)の塗布やフッ素入り歯磨きの使用をしていますか。 はい いいえ
- 子育てについて気軽に相談できる人はいいますか。 はい いいえ
- 子育てについて不安や困難を感じることはありますか。 いいえ はい 何ともいえない
- 成長の様子、育児の心配、かかった病気、感想などを自由に記入しましょう。



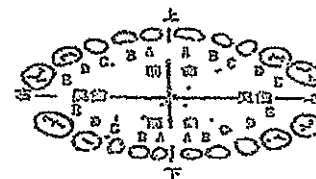
むし歯など歯の異常に気づいたら
右の図に×印をつけておきましょう。

※外に出た時に極端にまぶしがったり、目を細めたり、首を傾けたりするときには、目に異常のある可能性がありますので、医師に相談しましょう。

このページは1歳6か月児健診までに記入しておきましょう。

保護者の記録【1歳6か月の頃】 (年 月 日記録)

- ひとりで上手に歩きますか。 はい いいえ
(ひとり歩きができるようになった時: 歳 月頃)
- ママ、プープーなど意味のあることばをいくつか話しますか。 はい いいえ
- 自分でコップを持って水を飲みますか。 はい いいえ
- 哺乳ビンを使っていますか。 いいえ はい
(哺乳ビンを使って飲むのは、むし歯予防などのためにやめるようにしましょう。)
- 食事や間食(おやつ)の時間はだいたい決まっていますか。 はい いいえ
- 保護者が歯の仕上げみがきをしてあげていますか。 はい いいえ
- 極端にまぶしがったり、目の動きがおかしいのではないかと気になりますか。[※] いいえ はい
- うしろから名前を呼んだとき、振り向きますか。 はい いいえ
- どんな遊びが好きですか。 (遊びの例:)
- 子育てについて困難を感じることはありますか。 いいえ はい 何ともいえない
- 育児の心配、かかった病気、感想などを自由に記入しましょう。



むし歯など歯の異常に気づいたら
右の図に×印をつけておきましょう

※極端にまぶしがったり、テレビを見るとき目を細めたり、首を傾けたりするときには、視力などが悪いことがあります。

<このページは3歳児健康診査までに記入しておきましょう。>

保護者の記録【3歳の頃】 (年 月 日記録)

年 月 日で3歳になりました。

両親から3歳の誕生日のメッセージを記入しましょう。

幼児

- | | | |
|-------------------------------------|-----|------------|
| ○手を使わずにひとりで階段をのぼれますか。 | はい | いいえ |
| ○クレヨンなどで丸(円)を書きますか。 | はい | いいえ |
| ○衣服の着脱をひとりでしたりしますか。 | はい | いいえ |
| ○自分の名前が言えますか。 | はい | いいえ |
| ○歯みがきや手洗いをしていますか。 | はい | いいえ |
| ○歯の仕上げみがきをしてあげていますか。 | はい | いいえ |
| ○いつも指しゃぶりをしていますか。 | いいえ | はい |
| ○よくかんで食べる習慣がありますか。 | はい | いいえ |
| ○斜視がありますか。 | いいえ | はい |
| ○物を見るとき目を細めたり、極端に近づけて見たりしますか。 | いいえ | はい |
| ○耳の聞こえが悪いのではないかと気になりますか。 | いいえ | はい |
| ○かみ合わせや歯並びで気になることがありますか。 | いいえ | はい |
| ○歯にフッ化物(フッ素)の塗布やフッ素入り歯磨きの使用をしていますか。 | はい | いいえ |
| ○ままごと、ヒーローごっこなど、ごっこ遊びができますか。 | はい | いいえ |
| ○遊び友だちがいますか。 | はい | いいえ |
| ○子育てについて気軽に相談できる人はいいますか。 | はい | いいえ |
| ○子育てについて不安や困難を感じることはありませんか。 | いいえ | はい 何ともいえない |
- 成長の様子、育児の心配、かかった病気、感想などを自由に記入しましょう。

このページは3歳児健康診査までに記入しておきましょう。

保護者の記録【3歳の頃】 (年 月 日記録)

年 月 日で3歳になりました。

- | | | |
|-------------------------------|-----|------------|
| ○手を使わずにひとりで階段をのぼれますか。 | はい | いいえ |
| ○クレヨンなどで丸(円)を書きますか。 | はい | いいえ |
| ○衣服の着脱をひとりでしたりしますか。 | はい | いいえ |
| ○自分の名前が言えますか。 | はい | いいえ |
| ○歯みがきや手洗いをしていますか。 | はい | いいえ |
| ○保護者が歯の仕上げみがきをしてあげていますか。 | はい | いいえ |
| ○いつも指しゃぶりをしていますか。 | いいえ | はい |
| ○よくかんで食べる習慣がありますか。 | はい | いいえ |
| ○斜視がありますか。 | いいえ | はい |
| ○物を見るとき目を細めたり、極端に近づけて見たりしますか。 | いいえ | はい |
| ○耳の聞こえが悪いのではないかと気になりますか。 | いいえ | はい |
| ○ままごと、怪獣ごっこなど、ごっこ遊びができますか。 | はい | いいえ |
| ○遊び友だちがいますか。 | はい | いいえ |
| ○子育てについて困難を感じることはありませんか。 | いいえ | はい 何ともいえない |
- 育児の心配、かかった病気、感想などを自由に記入しましょう。

D 〔5歳5月11日〕

<もね児童健康診査は、全ての市区町村で実施されていますので、必ず受けましょう。>

3歳児健康診査

(年 月 日実施・ 歳 か月)

体重	kg	身長	cm
頭圍	cm	栄養状態	ふとり気味・普通・やせ気味
目の異常(眼位異常・視力・その他): なし・あり・疑()			
耳の異常(聴力・その他): なし・あり・疑()			
予防接種(2回以上済んだ)	77717・DTaP・BCG ポリオ 麻疹・風しん 日本脳炎		

健康・要観察

歯 の 状 況 歯	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	むし歯の罹患型: O A B C ₁ C ₂ 要治療のむし歯: なし・あり(本) 歯の汚れ: きれい・少ない・多い 歯肉・粘膜: 異常なし・あり() かみ合わせ: よい・経過観察 (年 月 日診査)
	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	

特記事項

施設名又は 担当者名	
---------------	--

次の健康診査までの記録
(自宅で測定した身長・体重も記入しましょう。)

年月日	年齢	体重	身長	特記事項	施設名又は 担当者名
		kg	cm		

むし歯の罹患型 O: むし歯なし A: 奥歯または前歯にむし歯 B: 奥歯と前歯にむし歯 C₁: 下前歯がむし歯 C₂: 下前歯やその他にむし歯

録 冊 十 六 編 社 会 福 祉 (幼 児 健 康 診 査 実 施 指 針)

幼児

3歳児健康診査

(年 月 日実施・ 歳 か月)

体重	kg	身長	cm
頭圍	cm	栄養状態	ふとり気味・普通・やせ気味
目の異常(眼位異常・視力・その他): なし・あり・疑()			
耳の異常(聴力・その他): なし・あり・疑()			
予防接種(受けているものに○を付ける。)	BCG ポリオ ジフテリア・百日咳等・麻疹 麻疹・風しん		

健康・要観察

歯 の 状 況 歯	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	むし歯の罹患型: O A B C ₁ C ₂ 要治療のむし歯: なし・あり(本) 歯の汚れ: きれい・少ない・多い 歯肉・粘膜: 異常なし・あり() 不正咬合: なし・異常あり() (年 月 日診査)
	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	

特記事項

施設名又は 担当者名	
---------------	--

次の健康診査までの記録

(自宅で測定した身長・体重も記入しましょう。)

年月日	年齢	体重	身長	特記事項	施設名又は 担当者名
		kg	cm		

むし歯の罹患型 O: むし歯なし A: 奥歯または前歯にむし歯 B: 奥歯と前歯にむし歯 C₁: 下前歯がむし歯 C₂: 下前歯やその他にむし歯

五 五 〇 一 七

D (日 本 八 一 五 四 ・ 五) 〇

新

歯の健康診査、保健指導、予防処置

歯の状態記号:健全歯/むし歯(未処置歯)C 処置歯O 喪失歯△

6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	診査時年齢 歳 か月 保健指導(有・無) 予防処置(有・無) 歯肉・粘膜 (異常なし・あり) かみ合わせ (よい・経過観察) 歯の異常 (異常なし・あり) その他()
	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E		
	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E		
6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	
年 月 日 診査施設名または歯科医師名												

6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	診査時年齢 歳 か月 保健指導(有・無) 予防処置(有・無) 歯肉・粘膜 (異常なし・あり) かみ合わせ (よい・経過観察) 歯の異常 (異常なし・あり) その他()
	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E		
	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E		
6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	
年 月 日 診査施設名または歯科医師名												

予備欄

旧

歯の健康診査、保健指導、予防処置

歯の状態記号:健全歯/喪失歯△ 処置歯O 未処置歯C

E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	診査時年齢 歳 か月 保健指導(有・無) 予防処置(有・無) 歯肉・粘膜(異常なし・あり) かみ合わせ(異常なし・あり) その他()
E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	
年 月 日 診査施設名または歯科医師名										

E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	診査時年齢 歳 か月 保健指導(有・無) 予防処置(有・無) 歯肉・粘膜(異常なし・あり) かみ合わせ(異常なし・あり) その他()
E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	
年 月 日 診査施設名または歯科医師名										

E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	診査時年齢 歳 か月 保健指導(有・無) 予防処置(有・無) 歯肉・粘膜(異常なし・あり) かみ合わせ(異常なし・あり) その他()
E	D	C	B	A	A	B	C	D	E	
年 月 日 診査施設名または歯科医師名										

6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	診査時年齢 歳 か月 保健指導(有・無) 予防処置(有・無) 歯肉・粘膜(異常なし・あり) 不正咬合(異常なし・あり) 歯の異常(異常なし・あり) その他()
	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E		
	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E		
6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	
年 月 日 診査施設名または歯科医師名												

6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	診査時年齢 歳 か月 保健指導(有・無) 予防処置(有・無) 歯肉・粘膜(異常なし・あり) 不正咬合(異常なし・あり) 歯の異常(異常なし・あり) その他()
	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E		
	E	D	C	B	A	A	B	C	D	E		
6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	
年 月 日 診査施設名または歯科医師名												

任意様式 改正 抜粋

(新)

◎妊娠高血圧症候群の予防のために

妊娠高血圧症候群の予防のためには、睡眠、休養を十分にとり、過労をさけ、肥満を防ぎ、望ましい体重増加になるように心がけましょう。毎日の食事はバランスのとれた内容とし、砂糖、菓子類はひかえめにし、脂肪の少ない肉や魚、そのほか乳製品、豆腐、納豆など良質のたんぱく質や、野菜、果物を適度にとり、塩味はうすくするようにしましょう。

◎丈夫な骨や歯をつくるために

生まれてくる赤ちゃんの骨や歯を丈夫にするためには、カルシウムだけでなく、たんぱく質、リン、ビタミンA・C・Dの栄養素を含む食品をバランス良くとることが大切です。産後もバランスのよい食生活を継続し、赤ちゃんとお母さんの健康を保ちましょう。

◎妊娠中の薬取について

二分脊椎などの神経管閉鎖障害の発生を減らすためには、妊娠前から妊娠初期の薬取の摂取が重要であることが知られています。

薬取は、ほうれん草、ブロッコリーなどの緑黄色野菜や、いちご、納豆など、身近な食品に多く含まれています。日頃からこうした食品を多くとるように心がけましょう。薬取の添加された食品やサプリメントもありますが、とりすぎには注意が必要です。

※神経管閉鎖障害とは、妊娠初期に脳や脊髄のもととなる神経管と呼ばれる部分がうまく形成されないことによって起こる神経の障害です。薬取不足の他、遺伝などを含めた多くの要因が複合して発症するものです。

◎魚介類に含まれる水銀について

魚介類は良質なたんぱく質や微量栄養素を多く含みます。魚介類の一部には、食物連鎖を通じて、高い濃度の水銀が含まれているものもあり、胎児に影響するおそれがあるという報告もあります。一部の魚ばかりにかたよって、毎日たくさん食べることは避けましょう。

◎妊娠中の食中毒予防について

妊娠中は、免疫機能が低下して、食中毒など食べ物原因の病気にかかりやすくなっています。また、お母さんに症状が無くても、赤ちゃんに食品中の病原体の影響が起きることがあります。これらの多くは、原因となる細菌やウイルスが付着した食品を食べることによって起こります。日頃から食品を十分に洗浄し、加熱するなど、取り扱いに注意しましょう。

※妊娠と食事についての詳しい情報

- 厚生労働省ホームページ「これからママになるあなたへ」
(<http://www.mhlw.go.jp/topics/syokuchu/06.html>)
- (英) 国立健康・栄養研究所情報センターのウェブサイト
妊娠中の食事とサプリメントについてページ
(<http://hfnet.nih.gov/contents/detail1550.html>)

(旧)

◎望ましい体重増加量に

胎児の発育による適正な体重増加が必要で、太り過ぎもやせ過ぎもよくありません。望ましい体重増加量は、妊娠前の体型によっても異なります。食事の内容、とり方、生活のしかたを考えて体重の増え方が順調か見守りましょう。推奨体重増加量を目安に、10頁の「体重変化の記録」に毎月体重を記入し、医師や助産師の助言を受けましょう。

体格区分別 妊娠中の推奨体重増加量

体格区分	妊娠全期間を通しての推奨体重増加量	妊娠中期から末期における1週間あたりの推奨体重増加量
低体重(やせ): BMI18.5未満	9~12kg	0.3~0.5kg/週
ふつう: BMI18.5以上25.0未満	7~12kg #1	0.3~0.5kg/週
肥満: BMI25.0以上	個別対応 #2	個別対応

- ・ 体格区分は非妊娠時の体格による。
- ・ BMI (Body Mass Index): 体重(kg)/身長(m)²
 - ・ #1 体格区分が「ふつう」の場合、BMIが「低体重(やせ)」に近い場合には推奨体重増加量の上限側に近い範囲を、「肥満」に近い場合には推奨体重増加量の下限側に低い範囲を推奨することが望ましい。
 - ・ #2 BMIが25.0をやや超える程度の場合は、おおよそ5kgを目安とし、著しく超える場合には、他のリスク等を考慮しながら、臨床的な状況を踏まえ、個別に対応していく。

◎魚介類に含まれる水銀について

魚介類は良質なたんぱく質や微量栄養素を多く含み、健やかな妊娠と出産に重要な栄養のバランスの良い食事には欠かせないものです。積極的に食事に取り入れましょう。

ただし、一部の魚介類には、自然界の食物連鎖を通じて、残留する水銀濃度が高いものがあり、妊婦を通じて胎児に影響するおそれがあるという報告もあります。一部の魚ばかりにかたよって毎日たくさん食べることは避けましょう。

妊娠に気がついてから食生活に気をつければ心配ありません。

◎妊娠中の食中毒予防について

食中毒は、妊婦や赤ちゃんに影響がでることがあります。特に妊娠中は、一般の人よりもリステリア菌に感染しやすくなり、赤ちゃんに影響がでることがあります。海外では、スモークサーモン、未殺菌乳を使用した乳製品、生ハム、パテ等を原因としたリステリア食中毒が報告されています。日頃より食品の取扱いに注意し、食べる前に十分加熱するようにしましょう。

妊娠と食事についての詳しい情報は、厚生労働省ホームページ「これからママになるあなたへ」に掲載されています。

<http://www.mhlw.go.jp/topics/syokuchu/06.html>

(新)

◎自立心が強くなります

食事や着替えなど、自分ひとりでしたがるようになります。うまくできずに泣いて怒ることも多いのですが、少しずつほめながら、できることを増やしていきましょう。こわいことや、新しい体験に出会ったりして、お母さん、お父さんを求めてきたときには、だっこなどして優しく受け入れ、なぐさめてあげましょう。

◎少しずつ、おむつを取る練習を始めましょう

「おしっこが出た」「うんちが出た」と言えるようになり、「出たら教えてね」という言葉も理解できるようになります。できたらほめる、失敗しても叱らないようにしていると、いつの間にかできるようになるものです。夜のおむつが取れるのはまだ先です。

◎むし歯予防に取り組みましょう

むし歯が急速に増える時期です。おやつ回数を決める、仕上げ磨きをする、フッ素塗布を行うことによりむし歯を予防することができます。

幼児期 (3歳頃)

◎まだ甘えたい時期です

お父さん、お母さんは笑顔で子どもを抱きしめてあげましょう。

◎自己主張が始まります

好き嫌い、自己主張、自分本位な要求をすることがあります。一方的に拒否しないで、まず耳を傾けて、優しく対応しましょう。自分のことは自分でやりたがる時期です。ちゃんとできなくても、ちょっとだけ手を貸しながら、できることはやらせましょう。

◎上手に叱りましょう

危ないことやしてはいけないことについては、感情的にならず、なぜいけないのかを丁寧に伝えて、やめさせましょう。わかるようになったらほめてあげましょう。

◎家族で食事を楽しみましょう

家族そろった楽しい食事と団らんの時は大切です。乳歯が生えそろう3歳以降はかむ力も育ってきます。多少歯ごたえのある物もゆっくりかんで食べさせましょう。かむことであごの骨の発育を促し、永久歯にも良い影響を与えます。

幼児期 (4歳頃)

◎友だちと遊ぶ機会を積極的に

4歳頃になると、役割を持った「ごっこ遊び」(ままごと、ヒーローごっこ、自衛隊ごっこなど)を楽しむようになります。友だちと遊ぶ機会を積極的に作ってあげましょう。

(旧)

- 3か月頃になったら、予防接種のこれからの予定について、かかりつけの医師と相談してきめましょう。乳幼児期の予防接種はもよりの医師のもとで受けられる地域が多くなっています。
- 9か月頃になると、おもちゃを目の前からかくすと、探すようになります。ちょっと試してみましょう。
- 探求心が旺盛ですが、まだ危険が分かりません。さわると困るものは、手が届かないところに置きましょう。
- 同じくらいの子と一緒にいる機会も少しずつつくってあげましょう。
- 乳歯が生えてくる頃(7~8か月)には口や口周辺に触れたり、機嫌のよいときにはガーゼなどで歯を拭いて歯みがき準備をしましょう。また、歯の生えてきた日にちを母子健康手帳に記入しておきましょう。

幼児期

1歳頃

- 1歳頃になると、お母さん・お父さんのそばでひとりでご機嫌よく遊ぶようになります。いたずらも好奇心のあらわれで大切です。
- 1歳頃になると、手づかみでおやつや食事をさかんに食べるようになります。少し汚れますが前歯でかみとらせて一口で食べられる量を覚えさせましょう。
- 小さいものやたばこなど危険なものを口にいたり、転落したりしないよう、事故に気をつけましょう。(69頁参照)
- マンマなどのことばが出はじめます。お話の相手をしてあげてください。
- 1歳6か月頃になると、絵本を見せて、動物や物の名前をきくと、それを指さして教えてくれるようになります。いっしょに絵本などをみて遊んであげましょう。
- おとなの簡単ないっつけが少しずつわかるようになります。うまくできたときほめてあげ、やる気を育てましょう。
- 歩いたり走ったり、自分の体を十分に動かして、いきいきと楽しめる機会を持ってあげましょう。

(新)

◎お手伝いしてもらいましょう

家庭で、手伝いの役割を持つことは良いことです。食事の準備や調理など、できることを少しずつ手伝ってもらいましょう。

◎良いところをほめてあげましょう

子どもの良いところを探して、ほめましょう。忙しくても、お子さんの話に耳を傾けましょう。

幼児期 (5～6歳)

◎優しい気持ちで接しましょう

子どもは親のまねをします。親が優しく接することで、子どもも優しく育ちます。

◎親子でふれあい遊びを

手先の細かい動きが発達し、はさみや鉛筆も上手に使えるようになります。家にある様々な材料を利用して、親子で何か作ってみてはいかがでしょうか。ボール遊びもできるようになります。

◎ひとりで着替えをさせましょう

時間がかかっても、励まし、出来たらほめてあげましょう。

◎寝の中で役割を持たせましょう

食器を並べたり、片付けたりするお手伝いなどを楽しくさせましょう。遊んだ後のおもちゃの後かたづけも、自分でできる習慣をつけましょう。

◎音読や想像力が発達します

5歳になると発音がはっきりし、きれいになってきます。夕行とサ行が混同したり、言葉がつかえたりするときは、大人はむりに直そうとせず正確な発音でゆっくり話を聞いてあげましょう。絵本のお話と一緒に考えるなど、子どもの想像力につき合ってください。

◎約束やルールを大切に

仲良しの友達が増えて、よく一緒に遊ぶようになってきます。友達とさまざまな体験をするなかで社会性を身につけていきます。約束やルールを守り、自分の好き勝手に行動することから卒業するように、励ましてあげましょう。

◎永久歯が生え始めます

一生使う大切な歯ですから、生えかわりをとらえて自分から歯みがきをする自主性を養いましょう。奥歯は大変むし歯になりやすいので、気をつけてあげましょう。

子育てのヒント集

家庭教育支援ホームページ <http://katei.mext.go.jp/index.html>
子育てのヒント集として「家庭教育手帳」を掲載しています。

(旧)

○ 親子のふれあいの時間をとるよう、忙しいなどの理由で、テレビやビデオを長時間見せるのはやめましょう。

○ 乳歯の前歯が生えそろう奥歯が生えてきて、むし歯ができやすくなります。食後の歯の清潔に注意しましょう。機嫌のよいときに歯みがきの練習をはじめましょう。(79～80頁参照)

○ 長時間にわたり、長い期間おしゃぶりを使用すると、歯ならびや噛みあわせが悪くなる場合があります。また、おしゃぶりをくわえていると、お母さん・お父さんが声をかけたり、赤ちゃんが声を出す機会が減り、赤ちゃんとのコミュニケーションも少なくなります。おしゃぶりは早めに卒業しましょう。また、歯ならびや、口や唇の形が心配な場合には、早めに歯科医師等の専門家に相談するようにしましょう。

2歳頃

○ 走ったり、体を動かすことがますます好きになります。なるべく外遊び、友だちとの遊びの機会を持ち、危険のない場所で自由に遊ばせてあげましょう。

○ この頃の子どもは小さな冒険家です。お母さん・お父さんから次第に離れて遊びに出ることを許し、励ましてあげましょう。けれども、怖いことや、新しい体験に出会ったりして、お母さん・お父さんを求めてきた時には、抱っこなどして優しく受け入れ、なぐさめてあげましょう。

○ お母さん・お父さんと手をつないで、楽しく外出しましょう。

○ 早寝・早起きや規則正しい食事など、生活リズムを整えましょう。

○ スプーンを使って食べるのが上手になってきます。まだこぼしますが、汚してもよいようにして、自分でやらせてあげましょう。

○ クレヨンなどでなぐり書きを楽しむようになります。また積木やブロックでなにか意味のあるものを作って遊ぶようになってきます。一緒に遊んであげましょう。

(新)	(旧)
<p style="text-align: center;">お口と歯の健康</p> <p>◎歯の生える時期について 乳歯は上下 10 歯ずつ、合計 20 歯あります。生後 7～8 か月頃で下の前歯から生え始め、2 歳半～3 歳頃、20 歯が生えそろういます。また、歯の生える時期や順序には個人差があります。 永久歯は上下 16 歯ずつ、合計 32 歯あります。最初に生える永久歯は下の前歯の場合が多く、次にかむ力の大きい手前の乳歯（第一大臼歯）から生え、12～13 歳頃までに親知らず（第三大臼歯）を除くすべての歯が生えそろういます。</p> <p>◎初めての歯みがきのポイント 子どもの歯みがき習慣づけのために、下記の順序で始めていきましょう。 ① 子どもの目の前で、保護者が楽しそうに歯をみがくようにしましょう。 ② 生後 8 か月頃より（約 1 か月程度）、保護者のひざにあお向けに寝かせて子どもの歯を観察する（歯を数える）ことから始めましょう。歯の生え方を見ながらガーゼみがきなどから始め、徐々に歯ブラシに慣れさせるようにしましょう。 ③ 歯の観察ができたなら、赤ちゃん用の歯ブラシで 1～2 回歯に触れる練習をし、練習後はほめてあげましょう。（約 1 か月程度） ※歯がればすぐにやめ、できるだけ泣かせないように工夫しましょう。 ④ 歯ブラシを口に入れることに慣れてきたら、歯みがきを始めましょう。子どもの横顔を取りながら、鉛筆を持つ持ち方で力を抜いて歯を見ながら 1 本ずつやさしくみがいてあげましょう。1 本 5 秒ぐらいで十分です。 ※歯をきれいにみがくことも大切ですが、歯ブラシの刺激に慣れさせ、歯みがきを好きになってもらうことが重要です。</p> <p>◎うがいについて うがいはかぜやむし歯の予防に効果があるので、手洗いとともに進めていきましょう。うがいは大きく分けて、口を流す「ブクブクうがい」とのどを流す「ガラガラうがい」があります。保護者が見本をみせながらすすめていきましょう。</p>	<p style="text-align: center;">歯の名称と生える時期</p> <p style="text-align: center;">(図省略)</p> <p>乳歯は上下 10 歯ずつ、合計 20 歯あります。（上図）生後 7～8 か月で下の前歯から生え始め、2 歳半～3 歳頃で 20 歯が生えそろういます。歯の生え方には個人差があり、生える時期がやや遅れたり、生える順序が異なることがあります。 永久歯は上下 16 歯ずつ、合計 32 歯あります。最初に生える永久歯は下の前歯の場合が多く、その前後にかむ力の大きい第一大臼歯（6 歳臼歯）が生え始め、12～13 歳頃までに第三大臼歯（親知らず）を除くすべての歯が生えそろういます。親知らずは生えないこともあります。乳歯から永久歯への交換の時は、混合歯列期（下図）といい、乳歯と永久歯が共存する時期が 12～13 歳頃まで続きます。また、乳歯は永久歯が生える際にも重要な働きをするので、むし歯にならないよう注意することが大切です。</p>
8 6	8 0

(新)

◎フッ化物(フッ素)の利用について

フッ化物(フッ素)の塗布は、生え始めの歯の表面に直接フッ化物を塗布することによって、むし歯に強い歯となります。歯科医院、保健所、市町村保健センターなどで実施されています。また、日常的にフッ素入り歯磨剤を使って歯磨きをすることもむし歯の予防になります。

◎乳幼児期の食事の際の注意

乳歯が生えてきたら、飲食物が歯の表面に染らないよう気をつけてあげましょう。特に、離乳完了の頃には様々な食品を食べるようになり、歯の表面に糖分を含む食べ物のかすが残りやすくなります。甘いおやつをだらだら食べる習慣も、むし歯になりやすいので、おやつは時間を決めて食べるようにしましょう。また、ジュースやイオン飲料は、むし歯になりやすいので注意が必要です。ふだんの水分補給は甘くない飲み物にしましょう。また、保護者が食べ物を口移しで与えることは、むし歯の原因菌がうつることがあるので避けましょう。

◎指しゃぶりについて

心細いとき、不安を感じた時などに気持ちを落ち着けるために指しゃぶりをすることがあります。指にタコができるほどの過度の指しゃぶりは、あごの発育障害や、歯ならびやかみ合わせが悪くなる原因となります。むりに指しゃぶりをやめさせるのではなく、声をかけたり、一緒に遊んだりしてあげましょう。また、口や唇の形が心配な場合は、早めに歯科医師などの専門家に相談するようにしましょう。

日本歯科医師会ウェブサイト

お口の予防とケア (<http://www.jda.or.jp/park/prevent/contents.html>)

(旧)

初めての歯みがきのポイント

子どもの口の健康増進のためには、口の中を清潔な状態に保つことが大切です。そのためには歯みがきをしなければなりません。しかし、口の中は大変敏感なので、歯みがきに慣れるまでは泣き叫んだり、口を開けなくなったり、歯みがきがいやで逃げまわることがあり、歯みがきに苦勞する保護者も少なくありません。

子どもの歯みがき習慣づけのために、以下のような順序でまず歯みがき練習から始めていきましょう。

- ① 子どもの目の前で、保護者が楽しそうに歯をみがくようにしましょう。
- ② 最初から歯ブラシでみがこうとせず、まず8か月頃より、保護者のひざにあお向けに寝かせ子どもの歯を観察する(歯を数える)ことから始めましょう。そして、歯の観察が終われば必ずほめてあげましょう。これを1か月くらい続けます。
- ③ 歯の観察が嫌がらずにできるようにになれば、赤ちゃん用の歯ブラシで1～2回歯に触れる練習をしましょう。まだ、歯を磨こうとしてはいけません。嫌がればすぐにやめ、できるだけ泣かせないように工夫しましょう(歌を歌ったりしながら)。練習が終われば必ずほめてあげましょう。これも1か月くらい続けましょう。
- ④ 歯ブラシを口に入れることに慣れてきたら、初めて歯みがきを始めます。しかし、この時点では、歯をきれいにみがくことも大切ですが、あくまでも、歯ブラシの刺激に慣れさせ、歯みがきを好きになってもらうことが重要です。子どもの機嫌を取りながら、鉛筆を持つ持ち方で力を抜いて歯を見ながら1本ずつやさしくみがいてあげましょう。1本5秒ぐらいで十分です。強くみがいたり長い時間をかけたりして、子どもを泣かせないように注意してください。また、上手にできたことをほめてあげることを忘れないようにしましょう。
- ⑤ 1歳6か月健診までに、保護者も子どもも歯みがきが上手にできるよう練習を行っててください。