



保護者の方へ

子供たちの健康を保つために大切なこと

歯の交換期(歯の生え変わりの時期)のお子様をお持ちの保護者の方へ、知っておいてほしいことがあります。

① 第一大臼歯を守る

第一大臼歯は噛み合わせの要で、「歯の王様」ともいわれています。生え始めは歯ぐきが歯に覆いかぶさって、奥に生えていることから汚れがつきやすく、むし歯になりやすいです。第一大臼歯を早期に失うことは、食べる機能にとって大きなダメージです。

② 毎食後の「3分間の歯みがき」を生活習慣にしよう

朝ごはん、昼ごはん、夜ごはん、間食後の3分間の歯みがきを生活習慣のひとつにしましょう。



③ 「仕上げみがき」も大切に

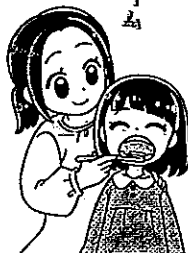
歯の交換期にある子供たちの口の中はとても複雑です。隣にある歯が邪魔をして、歯ブラシの届かないところもあります。ですから、子供たちが3分間歯みがきをしたあとに、仕上げみがきをしてほしいのです。

この「仕上げみがきの時間」は、親子にとって楽しいコミュニケーションの時間となります。「良くなりかけているね」と声を掛けてあげましょう。親子の触れ合いで歯みがきを習慣に。仕上げみがきは、少なくとも小学校3年生頃まで続けてください。

仕上げみがき動画

【仕上げみがき】
歯みがきのあとに行う大人による歯みがき
【歯の交換期】
歯の生え変わりの時期

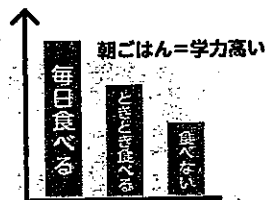
仕上げみがき動画



④ 「早寝早起き朝ごはん」の習慣

これは学習意欲の向上、肥満防止、心身の発達に影響します。早寝早起きは大事な生活習慣です。朝ごはんは1日の始まりに、とても大切な栄養補給です。朝ごはんは、脳と身体にしっかりと栄養を送り、勉強や運動を行うためのエネルギーの源なのです。

学力

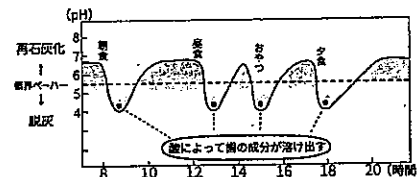
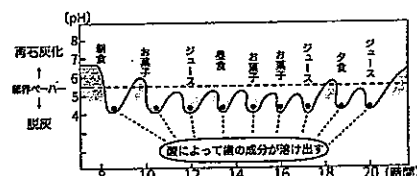


資料：文部科学省「全国学力・学習状況調査」

⑤ 脱灰と再石灰化

脱灰とは酸によって歯が溶け出すことをいいます。再石灰化とは食後、酸性に傾いた口の中が唾液の力で中性に戻っていく、その間に溶け出したエナメル質を補修することをいいます。

〈唾液が歯を再石灰化する〉



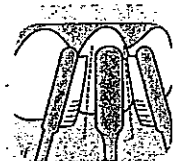
まえ歯のみがきかた

まえの歯は「でこぼこ」しているから1本ずつみがこうね

1本の歯をくふうしてみがこうね

歯ブラシさんがつくってくれた動画を見て

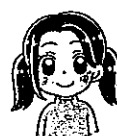
おぼえようね



まえ歯のみがきかた フロスのつかいかた



おぼえて
みがいてね



歯ブラシではとどかないところがあるのも
しっておこうね
歯と歯のあいだは歯ブラシの毛先が
とどかないから
「デンタルフロス」という糸で
みがくといいんだよ



乳歯(子どもの歯)の下に
永久歯(大人の歯)が
まっくれているんだ

みんなのお口の中には「乳歯」という
子どもの歯があるんだ
この乳歯がグラグラしてぬけると、
その下で「大人の歯」がそだっている合図なんだ
生えだばかりの大人の歯は
むし歯になりやすいんだ

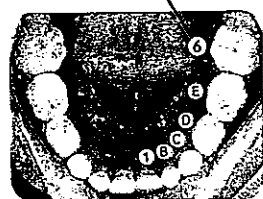


一生つかう大人の歯だから、たいせつにしようね!

だいい大きゅう歯って たいせつ

「だいい大きゅう歯」は、小学校1年生ころに
生えてくるから「6さいきゅう歯」ともいうんだ
だいい大きゅう歯があるから、
かたいたべものもしっかりかむことができるんだ

だいい大きゅう歯



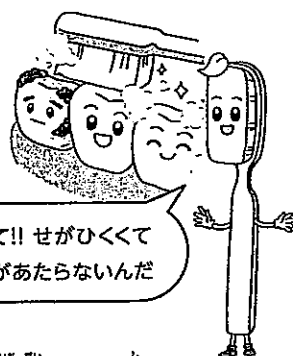
乳歯(子どもの歯)のうしろに
永久歯(大人の歯)が
生えてくるんだよ

生えはじめの
だいい大きゅう歯って、
むし歯になりやすいんだ



むし歯になっちゃう!
どうすればいいの?

これを見て!! せがひくくて
歯ブラシがあたらないんだ



だいい大きゅう歯
みがきかた動画



だいい大きゅう歯の みがきかた

よこから入ると、
だいい大きゅう歯に
歯ブラシがとどくんだ!

わたしはこうやって
よこから歯ブラシを
入れてるよ

