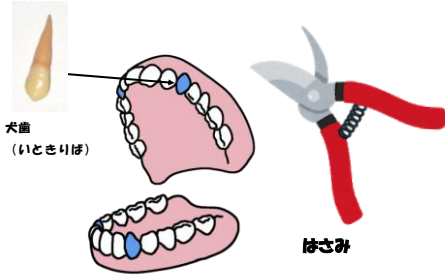


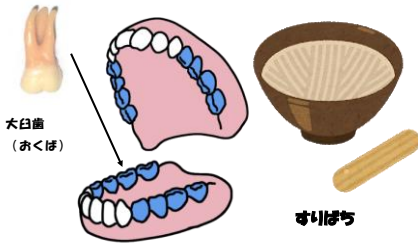
	
<p>「6さいきゅうし」をみがこう (1. 2ねんせい)</p> 	<p>〇〇小学校△年のみなさん おはようございます。 わたしは、岡山県歯科衛生士会から来ました、歯科衛生士の◇◇です。今日は、みなさんの大事な歯をむし歯からまもるお話します。お話のあとは、歯の磨き方の練習もします。どうぞよろしくお願ひします。</p> <p>「6さい白歯」をみがこう と書いてありますが、6歳白歯とは6歳頃に生えてくる。大人の歯の事です。前歯が生え替わっている人もいますが、大人の歯は奥からも生えてきます。</p>
<p>はの やくわり</p> 	<p>歯の役割。 みんなのお口の中にある大切な歯は、色々な形がありますね。どんな形の歯があるのか見てみましょう。</p>
<p>にんげんの「は」</p>  <p>3つのかたちにわけられる</p>	<p>私たち人間の歯は前歯、糸切り歯、奥歯の3つの形に分けられます。 形から見て、噛める力も役割も違うようですね。</p>
<p>まえばのやくわり</p> 	<p>まずは前歯。 前歯は上に4本、下に4本。全部で8本あります。 今、生え替わりの時期なので、少ない人がいるかも知れませんね。 スコップのような形で、野菜やくだものなどを、さくっとかじり取ります。 前歯は食べ物をかじり取るのに便利な形をしています。</p>

いとぎりばのやくわり



次は糸切り歯。
とがった歯ですね。上に2本、下に2本、全部で4本あります。歯の中で一番長い歯です。
前歯と一緒に働いて食べものを切りさく役割があります。
※時間があれば犬歯（牙）の大きい、ライオンなどの摂食方法を説明してもよい

おくばのやくわり



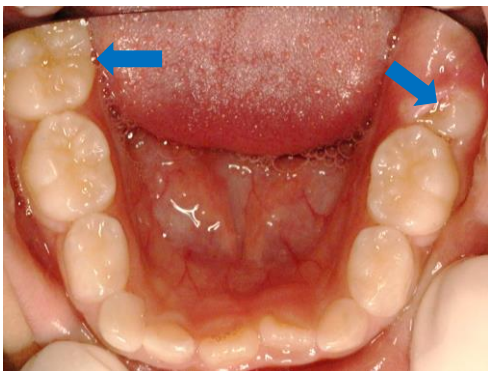
最後に奥歯。子どもの歯の奥歯は、上に4本、下に4本、全部で8本あります。大人の歯の奥歯は、上に8本、下に8本。全部で16本、子どもの時より増えます。
食べものをくだき、すりつぶすので「すりこぎとすりばち」に似ています。
注) 最近はすりこぎとすり鉢を知らない子も多いので、ポテトサラダを作るときのポテトマッシャーなどの話をするのもありと思います。

6さいきゅうしはどんな「は」?



1. いちばんかたちが大きい
2. いちばんかむ力がつよい
3. 子どもの歯のうしろにはえてくる
4. むしばにやみやすい

6歳臼歯という言葉聞いたことがありますか？
6歳ころ子どもの歯の奥から生えてくる歯だから、6歳臼歯と言います。
この歯は、大人の歯の中で、いちばん形が大きくて、いちばんかむ力が強い歯です。すごいですね。6歳臼歯は子どもの歯のうしろにはえます。
実はこの6歳臼歯、むし歯になりやすいのです。



この中で6歳臼歯がどこにあるか分かりますか？
ヒントは子どもの歯の奥歯は2本あります。其の後ろから生えてきます。
注) 青の矢印はワンクリックすると2つ同時に出てきます。
6歳臼歯は子どもの歯が抜けて生えてくるのではなく、歯茎から少しずつ顔を出してくるのです。

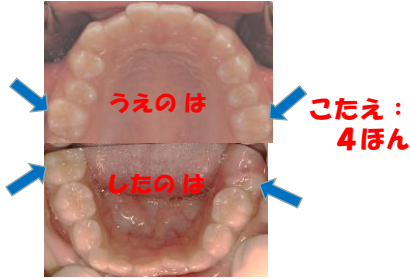
6さいきゅうしが、はえてきた



はぐきの中から、すこしずつ出てきたよ
前の歯と同じかさになるのに、かか

6歳臼歯の生えてくる様子を見ましょう。
歯茎の中から少しずつ顔を出しています。
注) ワンクリックするとアニメーションで爆発マークがとれて赤字で「1年」と出ます。
前の歯と同じ高さになるのに、1年くらいかかります。
だから、1年くらいは前の歯より低いので歯みがきが難しそうですね。
注) これをクイズに捨ててもよいのですが、次のページがクイズなので、時間の配分や、教室の雰囲気を考えながら進めて下さい。

**6さいきゅうしは、
なんぼん はえてくるでしょう？**



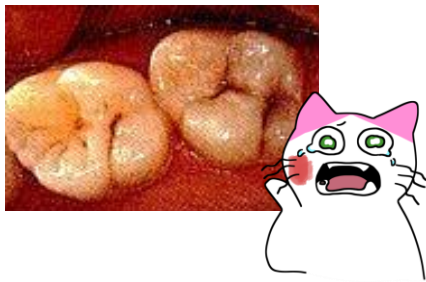
ここで、皆さんに質問です。
お口の中に、6歳臼歯は何本生えてくるでしょう。
注) ワンクリックすると、答えと青い矢印が出てきます。
答えは4本です。
右の上と下、左の上と下から合わせて4本生えてきます。

どうしてむしばになりやすいの？



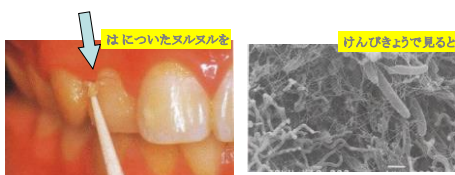
この大切な6歳臼歯がどうしてむし歯になりやすいのでしょうか？それは ①生えたてなので、まだ表面が柔らかい。②乳歯の奥に生えてくるので歯ブラシが届きにくくて磨きにくい。③生えていることに気づきにくい。
と言う理由があるからです。
※各項目の理由をそれぞれ分かりやすく説明くださるといいです。

むしばってなあに？



むし歯ってなあに？むし歯になったお友達はいますか？
むし歯になっていると、冷たいものがしみたり、痛くなったりします。
放っておくと歯もどんどん穴が大きくなります。
どうしてむし歯になるのでしょうか？

むしばのげんいんは「しこう」



むし歯の原因はむし歯菌というバイキンです。口の中の一体どこに住んでいるのでしょうか。
それは、歯についている歯垢の中です。
歯垢は食べかすじゃなくて、むし歯菌のかたまりなのです。
右は歯垢を顕微鏡で見た写真です。
ばい菌がそれぞれネバネバを出してくっついていきます。

「けんびきょう」で見ると



この歯垢の中には色々なばい菌がいて中には、ニョロニョロ動くばい菌もいます。
注) ワンクリックすると動画になります。

みんなのくちのなかには
 ミュータンス菌が
 フラーク1グラムに1,000,000,000,000個



「しこう」は遅くたつのはまだ。
資料提供：岡山大学小児歯科学教室

どのようにしてむし歯になるか、分かりやすいイラストにしてみました。

むし歯菌はミュータンス菌とも言うのだけど、歯垢の中はもちろん、唾液の中にもいます。

でも、歯垢の中が一番多くて、耳かき1杯分の歯垢に億という数えきれないほどの数がいます。



「は」のひょうめんて
ふだんはねている

このミュータンス菌 ふだんは寝ています。

アメをたべた！



ところが、砂糖の入ったお菓子や飴を食べると・・・
 口の中では・・・。



おきた！

口の中では・・・。アッ、ミュータンス菌が目を覚ましました。



はにあなをあけはじめる

つぎに、歯に穴をつくらうとしています。
 ガガガ・・・



でも穴をつくらうとする時間は20分くらい。
砂糖が口の中になくなると寝てしまいます。



そして、また甘いものを食べると・・・
ミュータンス菌もまた起きます。



何回も、そして長い間、口の中に砂糖が残っていると、ミュータンス菌はいつまでも起きていて、穴をつくる作業を続けます。



だらだらと食べていると・・・
あれっ、歯に穴があいてしまいました。
むし歯になってしまいました。
ミュータンス菌が穴を掘らないためには、あまいものをダラダラと食べないのがいいね。
おやつは1日2回以内、時間を決めて、そして甘い物ばかりを選ばないでおきましょう。

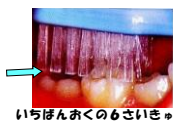
むし歯のげんいんは「しこう」



「しこう」は
歯ブラシで
おとすことが
できるよ

むし歯の原因の歯垢はうがいでは落とすことが出来ません。
歯ブラシで歯垢を落とすことが出来るのです。
歯を磨いた後、コップに入れた水で歯ブラシをゆすぐと白くにごってきます。
にごったのは、歯ブラシで歯垢がとれたからです。

6さいきゅうしのみがきかた



・前の方から歯ブラシをいれても、はえかけの6さいきゅうしにはとどきにくい。
歯ブラシがあたっていない



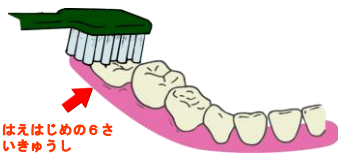
・歯ブラシをよこからいれるとどきやすい。

では、大事な6歳臼歯をむし歯にしない歯の磨き方を紹介します。

歯ブラシが、奥の6歳臼歯に届くように、歯ブラシを横から入れると磨きやすいのです。

歯ブラシをよこからいれる

6さいきゅうしのかみ合わせのめん



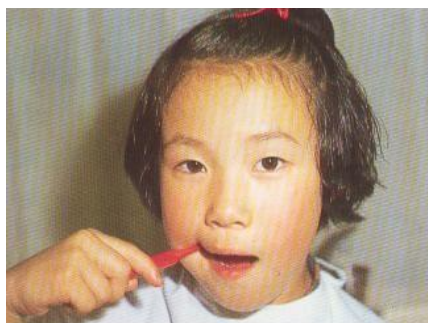
図典：『歯のむし』をたくくお学校での歯・口の健康づくり、文部科学省

この図で見るとわかりやすいですね。

はえはじめて、背の低い6歳臼歯は、歯ブラシをよこから入れた方が届きやすいのです。

6歳臼歯は、全部生え終わるまでに1年位かかるからその間は、この方法で磨いて、全部はえきったら、前から歯ブラシを入れましょう。

そのときは、6歳臼歯にまず歯ブラシをあてて、前に前に小さく動かしましょう。



鏡で自分の顔をみるとこのように口の横から歯ブラシを入れます。

では、実際に歯みがきの練習を始めます。

(実習へうつる)