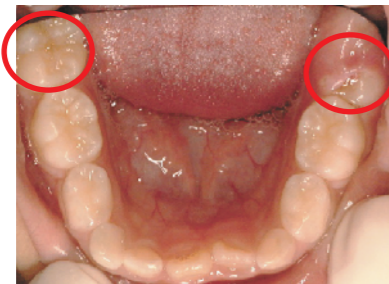
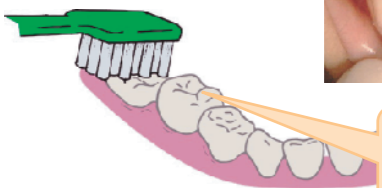


第1大臼歯（6歳臼歯について）

前歯が生え代わる頃に、奥歯の後ろから永久歯（第1大臼歯）が生えてきます。



ポイント！
生えかけの低い6歳臼歯は、横から歯ブラシを入れるとよく磨くことが出来ます



噛む力が永久歯で1番強い歯ですがむし歯になりやすい歯です

むし歯になりやすい理由

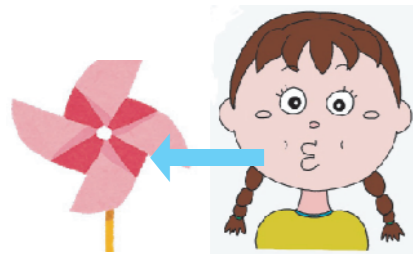


①歯がまだ軟らかい
生えてから3年位は特に軟らかい

②歯ブラシがとどきにくい。前の歯と高さが同じになるのに約1年

③生えたことに気がつきにくい

遊びながらお口と息を整えよう

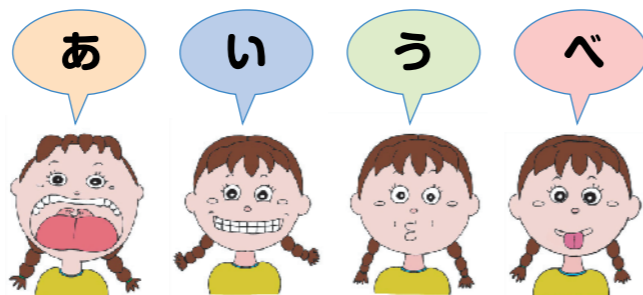


口と舌の柔軟性

「吹く息」のコントロール

「吹く息」の強弱、長短によって風車の回転は変化します。回転の速さ・一息での回転の長さを競ったりして、「吹く息」の工夫を遊びながら身につけます。それは、はっきりした発音やしまった口元につながります。例えば、風車、吹き返し、笛

「あいうべ体操」で筋力アップ



口を大きく「あ〜」「い〜」「う〜」「べ〜」と動かします。声は小さい方がいいです。まず、10回チャレンジしましょう。少しずつ増やして30回できるかな？アゴが痛むときは「い〜」「う〜」だけでも大丈夫。

- ・口のまわりの筋肉の力を強め、唇を閉じて呼吸することで口の中の乾燥を防ぎます。
- ・舌の力を強くし、舌をお口の中で正しい位置に安定させます。
- ・インフルエンザの予防にもつながります。

食べるときの正しい姿勢



①上半身をまっすぐにして、頭はやや前に傾けます。

②ひじの関節が、直角になるようにします。

③ひざの関節が、直角になるようにします。

④足の裏がしっかり床につくようにします。足が床に届かない場合は、台を置きましょう。

お腹とテーブルの間には、握りこぶしぐらいの隙間を空けておきましょう。

岡山県・一般社団法人岡山県歯科衛生士会

元気な歯・口で1201

幼児編

「1201」とは「1201推進運動」のことで、12歳の1人平均のむし歯を1本以下にする運動です。そのためには、乳歯の時期から、むし歯予防に気をつける必要があります。

大切な乳歯



- ・乳歯の時期から、**食べること** **話すこと** を学習します。
- ・顎の発育を助けて顔の形を整えます。
- ・永久歯が正しく生え変わるときの場所の目印になります。

家族でむし歯予防を実践しましょう。

乳歯は永久歯に比べてエナメル質が薄いので、むし歯ができると早く進行します。6歳くらいから、乳歯が抜けて永久歯が生えはじめます。前歯だけでなく、奥歯の後ろから「6歳臼歯」という永久歯も生えてきます。生えたばかりの永久歯もむし歯になりやすいので注意が必要です。



食べ物・飲み物に注意しましょう。

・食生活のリズムをつけましょう。

朝・昼・夜の食事をしっかり食べましょう。
おやつは1日2回以下にしましょう。

・喉が乾いたら水かお茶を飲みましょう。

たくさんの砂糖を含んでいるジュースやスポーツドリンクは、特別な時の飲み物です。



500mlのペットボトルには1本3グラムのスティックシュガーにするとおおよそジュースには(9~17本)炭酸飲料には(10~20本)スポーツドリンクには(7~11本)位の砂糖が含まれています。

・おやつ=甘い物ではありません。

食事で足りない栄養を補給する第4の食事です。
おすすめの一例：おにぎり・サンドイッチ・サツマイモ・
いりこ・果物・チーズ・クラッカー・牛乳



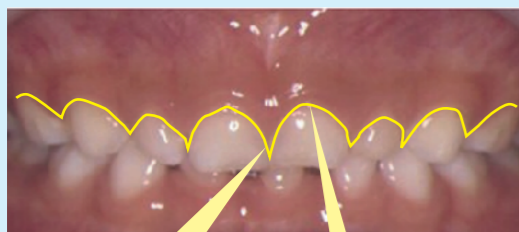
子どもの歯みがき・保護者の仕上げ磨き 両方大切です。

むし歯になりやすいところ



上唇小帯：
上くちびるの裏と歯ぐきの間のすじ
歯みがき時に当たらないように

奥歯の溝



歯と歯の間

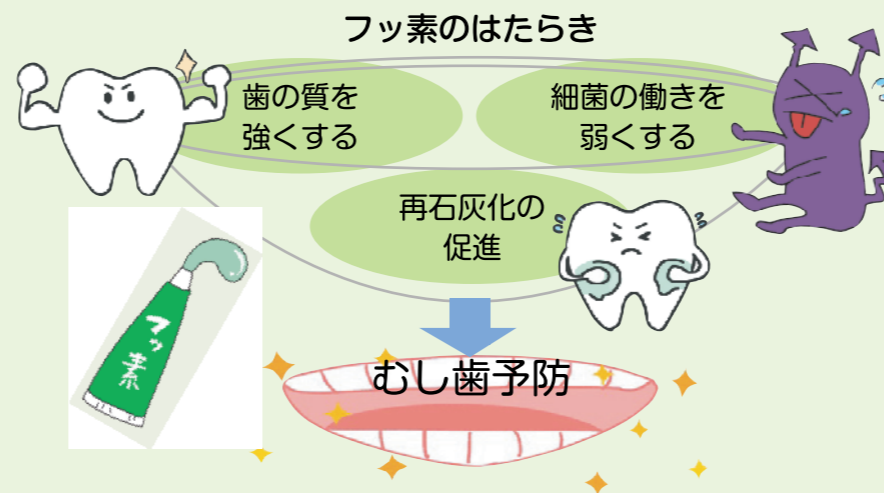
歯と歯ぐきのさかい目



奥歯の歯と歯の間



歯を強くしましょう。



・よく噛んで、しっかりだ液を出しましょう。

歯が強く、固くなります。

・フッ素を利用しましょう。

利用方法は主に3つ

- ①歯科医院で直接歯にフッ素を定期的に塗ってもらいます。
- ②保護者が仕上げ磨きの時にフッ素入り歯みがき剤を歯ブラシにつけて磨きます。

3~5歳児は5ミリ・6~14歳児は1センチが目安です。
6歳未満児はフッ素濃度1,000PPM以下の歯みがき剤を使用しましょう。

5ミリ以下



1センチ



- ③フッ素洗口をする。洗口液は歯科医院で購入できます。

むし歯予防は1つの方法だけでは 難しいのです



かかりつけの歯科医院で定期検診を受けましょう。

気軽に相談できるかかりつけの歯科医院を持ちましょう。
むし歯だけでなく、歯並びや癖などについても、相談してみましよう。

↓仕上げ磨き

- ・仕上げ磨き用歯ブラシを使いましょう。
- ・寝る前に行うのが効果的です。
- ・姿勢は寝かせ磨きがお勧めです。
- ・あぐらを組むと子どもの頭が安定し、磨きやすいです。
- ・歯ブラシを持たない指で上唇小帯をカバーし、上唇や頬を広げると安全に磨けます。



↑仕上げ磨き用歯ブラシ

毛の部分が前歯2本分の大きさがおすすめです。

←糸付きようじ

歯ブラシだけでは届かない歯と歯の間に使用します。
この時期は保護者がします。



↑子どもの歯磨き

食べた後、まず自分で磨きましょう。
手の動きが発達するとともに、上手に磨けるようになります。
少しずつ磨ける場所を増やしていきましょう。

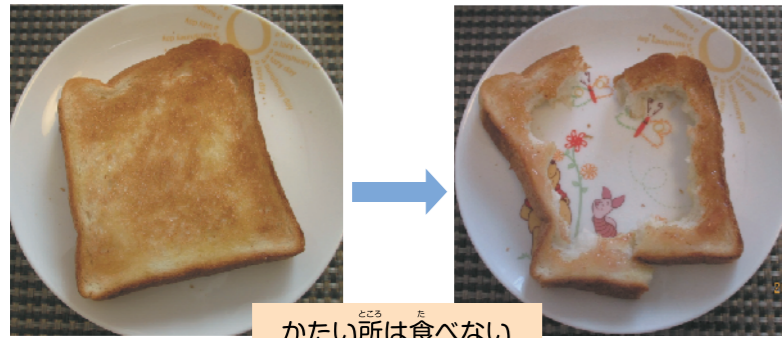


↑子ども用歯ブラシ

毛の部分が仕上げ磨き用歯ブラシより大きめで、持つ部分が太く握りやすいものが、おすすめです。



こんな食べ方していませんか？



かたい所は食べない



食事の途中で水ばかり飲んで「流し食べ」をしてかまない

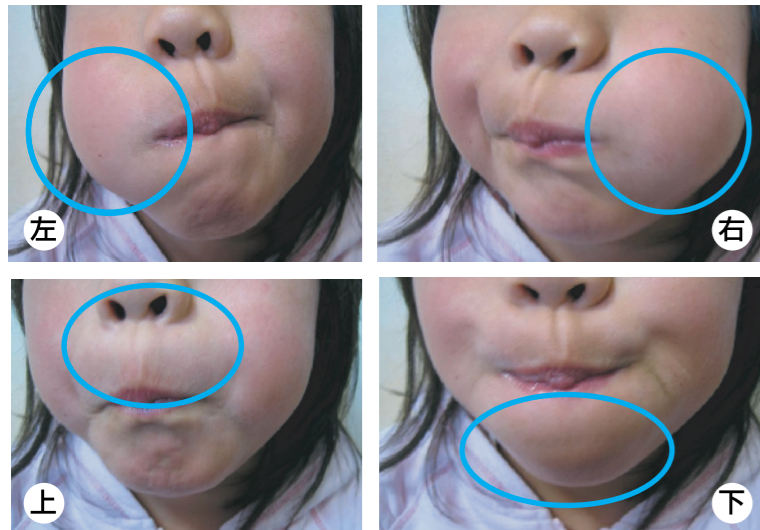


種のあるものや骨のある魚は食べにくいので、食べない

よくかんで食べましょう

かめばかむほど

- ① 食べ物を飲み込んだり消化したりしやすくなる。
- ② だえき（つば）がたくさん出る。消化を助けるだけでなく、歯の健康にとっても大事。
- ③ 歯や歯のまわりの骨、筋肉が強くなる。
- ④ 歯や骨、筋肉が強くなると、歯をくいしばる力が強くなり、全力が出せる。
- ⑤ 脳の働きが活発になる。



はしを正しく持たない

食器に口をつけて流し込むことが多くなる

ひと口の量が多くなるのでよくかめない

正しくはしを持ち、ひと口の量に注意しましょう



食べるときの正しい姿勢



しっかり「うがい」をしましょう

上下左右にわけて、しっかり「うがい」をすることで口のまわりの筋肉を強くし、口を閉じる力をつけます。

クイズの答え：②

少しずつ、何回かにわけて食べるほうがむし歯になりやすい。



げんき は くち 元気な歯・口で1201

じどうへん 児童編

「1201」とは「1201推進運動」のことで、12歳の1人平均のむし歯を1本以下にする運動です。小学校低学年はほとんどが乳歯ですが、高学年にはほとんどが永久歯に生えかわります。お口の変化に合わせて手入れをすると同時に、しっかりと食べることができるお口づくり、姿勢づくりが大切です。

「1201推進運動」に取り組むために、資料を確認しましょう。

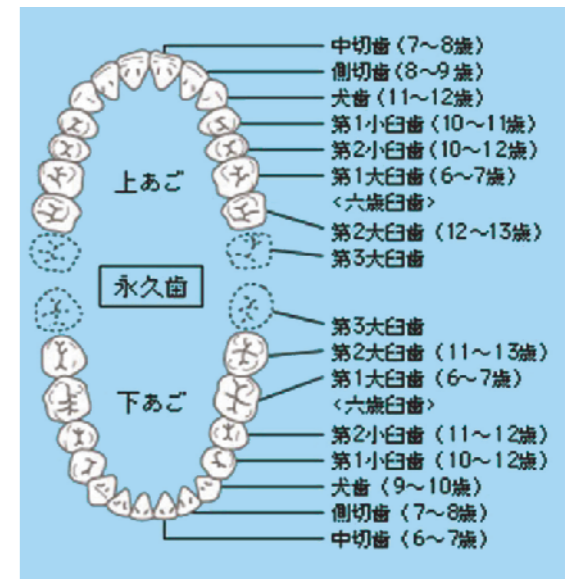


6年間でお口の中は大きく変わります



乳歯から永久歯に代わる時期は、お口の中の変化が大きく歯みがきが難しい時期です。

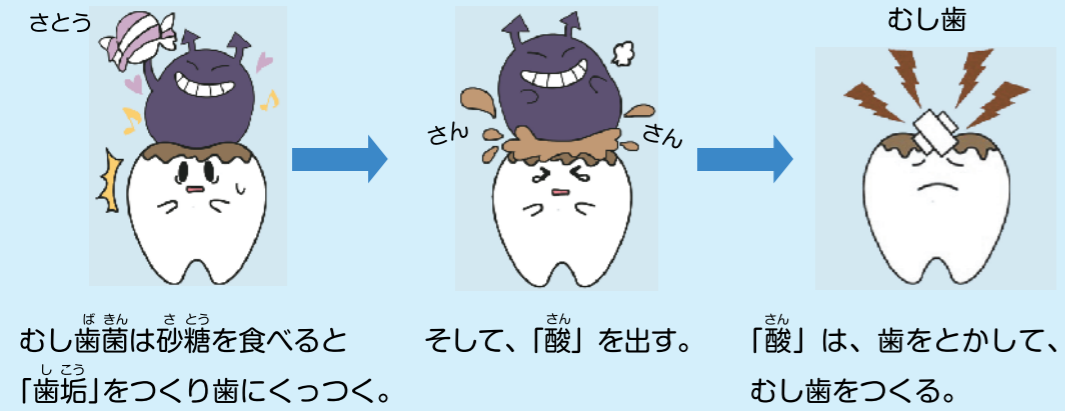
また、3、4年生の乳臼歯が抜ける時期は、かみにくく、食事に時間がかかります。



(Schour, I. & Massler, M.による) 第3大臼歯は生える人と生えない人がいます。



どうして、むし歯ができるの？



むし歯をつくらないために

「歯垢」をたくさんつくらない。

砂糖の多い甘い食べもの、のみものを食べすぎない。
おやつをダラダラ食べない。
(学校から帰ったらおやつは1回)

歯みがきをていねいにする

歯についた歯垢を歯みがきで取る。



歯を強くする。

- ①よく噛んで、だ液をしっかり出す。
- ②フッ素入りの歯磨き粉を使う。
(小学生は1cm位)
- ③かかりつけ歯科医院で、自分にあったフッ素の利用方法を教えてもらう。



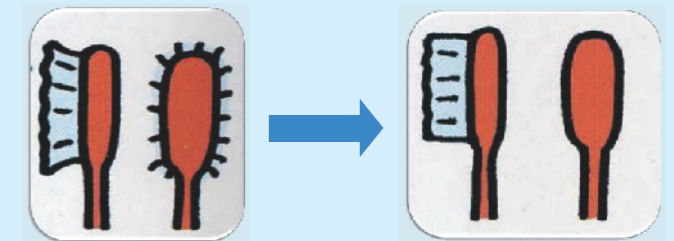
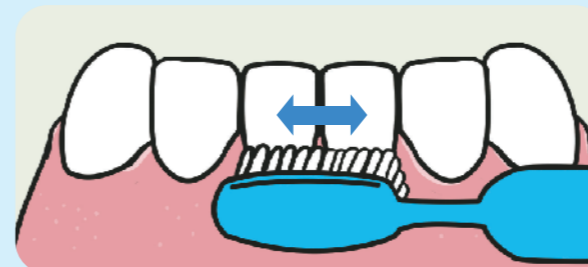
クイズ：おやつを食べるとき

- ①時間を決めて、いちどに食べる。
 - ②少しずつ、何回かに分けて食べる。
(おやつが終わってから、アメをなめたり、しばらくしてジュースを飲んだりする)
- どちらが、むし歯になりやすい食べ方ですか？

答えは最後のページ

歯みがきの基本

- ・食べた磨く。寝る前の歯みがきはていねいに。
- ・こまかく動かす。
- ・軽い力で磨く。
- ・歯ブラシは毛の部分が前歯2本分の大きさ。
- ・歯ブラシは毛先が開いたら、交換。



毛先が開いたら、新しい歯ブラシと交換しよう。

「歯みがきの基本」だけでなく、学年で注意して磨くところがあります。

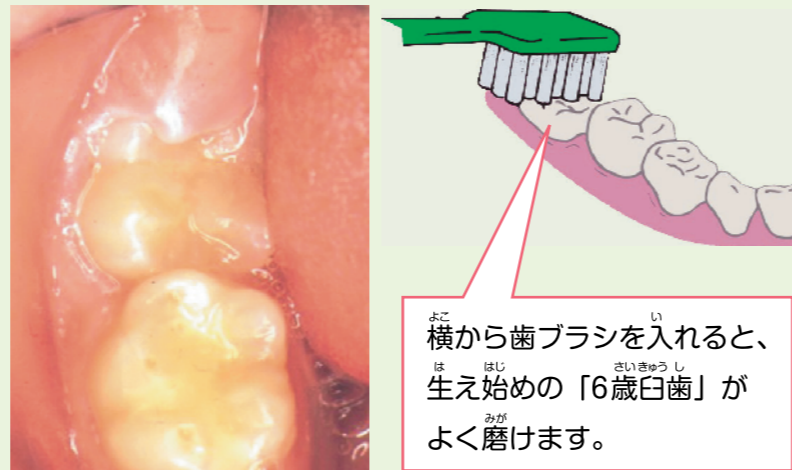
1・2年生

むし歯になりやすい「6歳臼歯」

6歳くらいで生え始めるので「6歳臼歯」と言います。「6歳臼歯」は乳歯の後から生えます。永久歯で1番かむ力が強い歯ですが、むし歯になりやすい歯です。

磨きにくい前歯

歯が重なって磨きにくいところは、歯ブラシをたてにして磨きます。



横から歯ブラシを入れると、生え始めの「6歳臼歯」がよく磨けます。

3・4年生

高さのちがう奥歯

奥歯の乳歯が生えかわるころは、歯ブラシを当てるのが難しくなります。「6歳臼歯」を磨いた時のように、横から歯ブラシを入れましょう。



5・6年生

歯肉炎にも注意しましょう

歯垢はむし歯の原因だけでなく、歯肉炎の原因にもなります。思春期はホルモンの影響も関係して歯肉炎になりやすくなります。歯と歯ぐきのさかい目、歯と歯の間まで注意して歯みがきをして、歯肉炎の原因となる歯垢を取り除きましょう。正しい歯みがきの方法は歯科医院で教えてもらえます。



歯肉炎の歯ぐき。
・歯ぐきが赤っぽい。
・腫れている。(やわらかい)
・歯みがきの時など、血が出る。

保護者の方へ

- ・学童期は磨きにくい場所が多くあります。夜寝る前は仕上げ磨きをしてあげましょう。
- ・歯ブラシでは届きにくい歯と歯の間は「糸付きようじ」も使いましょう。
- ・かかりつけの歯科医院を持ちましょう。むし歯だけでなく、歯並びや癖などについても、気軽に相談できるかかりつけの歯科医院を持ちましょう。