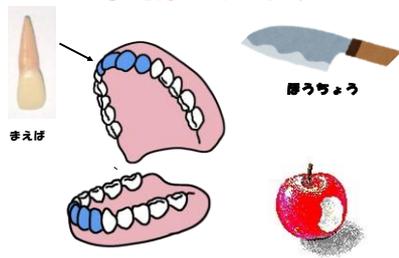
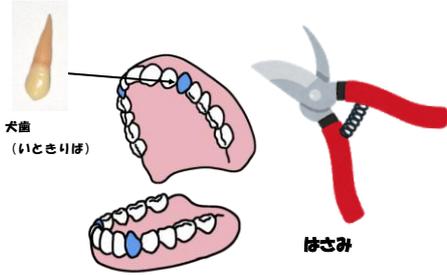


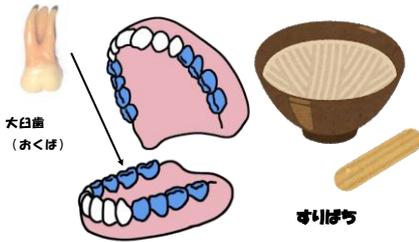
	
<p>「6さいきゅうし」をみがこう (1. 2ねんせい)</p> 	<p>〇〇小学校△年のみなさん おはようございます。 わたしは、岡山県歯科衛生士会から来ました、歯科衛生士の◇◇です。今日は、みなさんの大事な歯をむし歯からまもるお話します。お話のあとは、歯の磨き方の練習もします。どうぞよろしくお願ひします。</p> <p>「6さい白歯」をみがこう と書いてありますが、6歳白歯とは6歳頃に生えてくる。大人の歯の事です。前歯が生え替わっている人もいますが、大人の歯は奥からも生えてきます。</p>
<p>はの やくわり</p> 	<p>歯の役割。 みんなのお口の中にある大切な歯は、色々な形がありますね。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>

いとかりばのやくわり



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



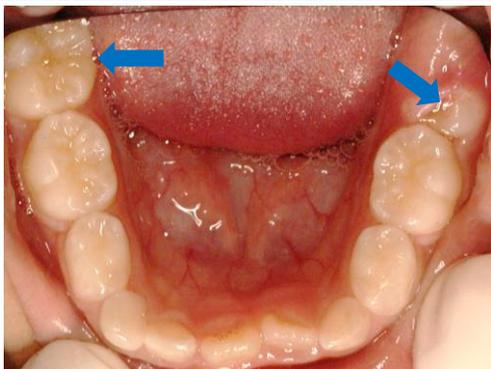
最後に奥歯。子どもの歯の奥歯は、上に4本、下に4本、全部で8本あります。大人の歯の奥歯は、上に8本、下に8本。全部で16本、子どもの時より増えます。
食べものをくだき、すりつぶすので「すりこぎとすりばち」に似ています。
注) 最近はすりこぎとすり鉢を知らない子も多いので、ポテトサラダを作るときのポテトマッシャーなどの話をするのもありと思います。

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. むしほにややすい

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。

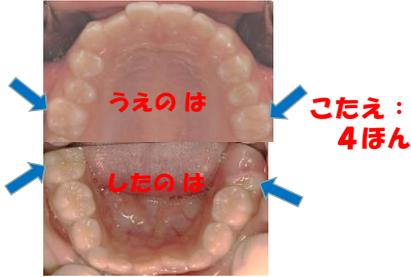
6さいきゅうしが、はえてきた



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？



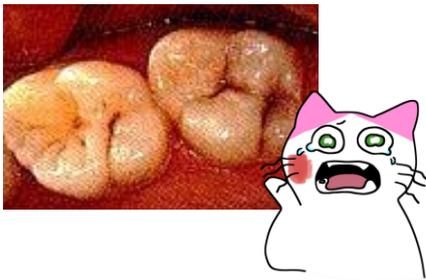
この大切な6歳臼歯がどうしてむし歯になりやすいのでしょうか？それは

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？



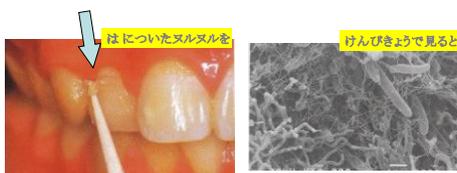
むし歯ってなあに？むし歯になったお友達はいますか？

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。

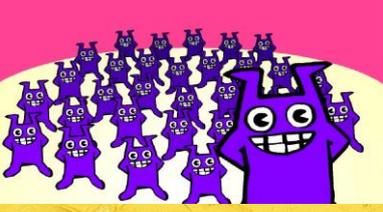
「けんびきょう」で見ると



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」のひょうめんで
 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！

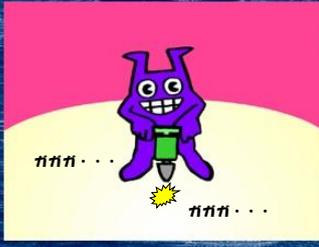


ところが、砂糖の入ったお菓子や飴を食べると・・・
 口の中では・・・。



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」



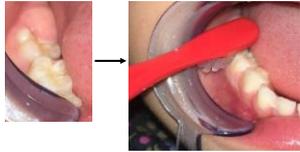
「しこう」は
歯ブラシで
おとすことが
できるよ

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：『歯のむし歯』をめぐり学校での歯・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)



おかやまけん し かえいせいし かい
岡山県歯科衛生士会

めざせしょうぶな歯(口)

(3,4年生)



- ① どうしてむしばにやむの？
- ② 歯みがきのきほん
- ③ おやつのとりにかた
- ④ かむことの大切さ



〇〇小学校△年のみなさんおはようございます。
私は、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、①どうしてむしばになるのか②おやつのとりにかた③歯肉炎について④かむことの大切さ
についてお話をしていきます。
お話のあとは、実際に歯の磨き方も練習して、自分で、むし歯にならない方法を勉強してもらいます。
よろしくおねがいします。

どちらが いいかな？



写真提供：岡山大学小児歯科学教室

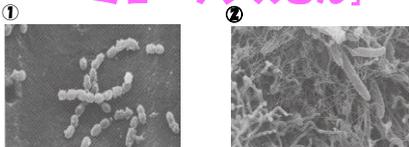
どちらの歯がいいですか？
左ですよね。むし歯で痛くなったり、食べたいものが食べられなくなると困りますね。
それだけでなく、このお口では、大きな口を開けて歌を歌ったり、笑ったりする時に気になるかも知れません。

歯に白いものがついている



歯にべったり白いものがついていますね。これがむし歯菌の住んでいる歯垢です。

これが「むし歯きん」の正体「ミュータンスきん」



- ① 「れんさきゅうせん」とよぼれている。くさりのようにつぎがっている。
- ② さとうを食べて、「れんさきゅうせん」がつぎがりだした。ヌルヌルしていて歯の表面で増えていく。

むし歯の原因になる歯垢の中にはミュータンス菌がたくさんいます。
顕微鏡で見ると、ミュータンス菌はこんな形をしています。
右の写真は、ミュータンス菌が砂糖を食べて変身しています。
数も増えています。

どうしてむし歯ができるの？



「むし菌さん」は砂糖を食べると「歯垢」を作り、歯にくっつく。
 そして、「酸」を出す。
 「酸」は、歯をとかしてむし歯をつくる。

むし歯はどうして出来るのでしょうか？

お口の中には「むし菌菌」がいます
 そのむし菌菌は砂糖を食べると
 歯垢と言ってネバネバの物質を作り
 歯にくっつきます。

どうしてむし歯ができるの？



「むし菌さん」は砂糖を食べると「歯垢」を作り、歯にくっつく。
 そして、「酸」を出す。
 「酸」は、歯をとかしてむし歯をつくる。

これが写真です。

歯と同じような色をしていますね。

(中央のイラストを見ながら) むし菌菌は歯垢を作るだけでなく酸を出すのです。その酸は少しずつ歯を溶かしていきます。

どうしてむし歯ができるの？



「むし菌さん」は砂糖を食べると「歯垢」を作り、歯にくっつく。
 そして、「酸」を出す。
 「酸」は、歯をとかしてむし歯をつくる。

中央の写真を見ながら) この白いところが酸によって歯が溶け始めた写真です。

この歯垢を歯みがきで落とさないうで、甘いおやつをダラダラ食べる習慣があると

歯を溶かして歯に穴があいてしまいます。

これがむし歯です

どうしてむし歯ができるの？



「むし菌さん」は砂糖を食べると「歯垢」を作り、歯にくっつく。
 そして、「酸」を出す。
 「酸」は、歯をとかしてむし歯をつくる。

これが写真です。

むし歯が進んでいくと、歯の形が変わるくらい歯が溶けていきます。

むし歯であなたがいたら、しぜんになおる？

- ①しぜんになおらない
- ②しぜんになおる



ここで問題。

むし歯になって、穴があいたら自然に治るでしょうか？

- ①自然には治らない
- ②自然に治る

さて、どちらでしょうか？

むしぼであながあいたら、しぜんになおる？

①しぜんになおらない

②しぜんになおる



「歯」にあながあくと、しかいいんでちりょうしないとなおらない！

答えは①歯は1度穴があくと、もう元には戻らないのです。むし歯が出来たら、歯医者さんでちゃんと直してもらいましょう。

むし歯のすすみ方

むづかしい 冷たい水がしみる？ スキズキいたい あなが広がる



歯のなかはどうなっているのかな



むし歯の進行



一度穴があいてしまった歯を放っておくとどうなるのでしょうか？むし歯を放っておくと、どんどん進んでいきます。初めは痛みがありませんが、冷たい水がしみるようになってきます。それでもそのままにしておくと、ズキズキと痛み出し、穴も大きくなります。最期には歯がドンドン欠けてきて、むし歯が神経まで進んで痛みを感じなくなってしまうこともあります。早く治療すれば回数も少なくてすみますが、むし歯がドンドン進んでいくと最期には歯を抜かなくてはいけない事もあります。

②歯みがきのきほん

毎日、歯みがきしていますか。とくに寝る前の歯みがきは大事だよ。



上手な歯のみがきかたを説明します。みんな、毎日歯みがきをしていますか？特に寝る前の歯みがきが大事です。

歯のよごれはうがいでとれるの？



うがいた後、そめだし液でしこり「歯垢」を調べました。

歯みがきした後、そめだし液でしこり「歯垢」を調べました。

歯についている歯垢は、うがいでとれるかな？食後の食べかすはうがいで取れるけれど歯垢はどうでしょうか？染め出し液で調べると、うがいをするだけでは歯垢はとれないことがわかります。でも、歯磨きした後は赤く染まらず歯もきれいです。今している歯みがきの方法でいいかチェックしてみましょう。

歯みがきの基本

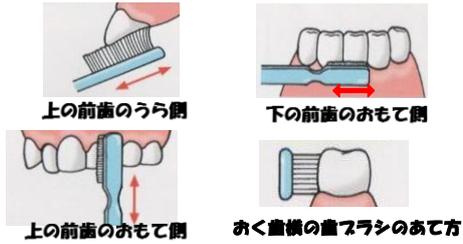
- 食べたらかみかく
寝る前の歯みがきはていねいに
- こまかく動かす。
- 軽い力でみがく。
- 歯ブラシは毛の部分の前歯2本分の大きさ
- 歯ブラシは毛先が開いたら、交換。



歯みがきの基本は大切なので覚えておきましょう。食事が終わったら、歯みがきを忘れないようにしましょう。特に寝ているときは唾液があまり出ないので、汚れやすいのです。寝る前の歯みがきは丁寧にしましょう。歯ブラシは、細かく動かします。軽い力で十分に歯垢は取れます。歯ブラシの大きさは毛の部分の前歯2本くらいがよいです。歯ブラシの毛先が開いたら交換しましょう。開いた毛先ではせっかく歯みがきしても歯垢を落とす力が弱いのです。

歯ブラシのいろいろなあて方

かみあわせ、おもて側とうら側、よこ（りんせつ面）で歯ブラシのあて方もくふうするとプラークが取れるよ



横磨きや縦磨き、歯ブラシの毛先を歯にあてる角度に気をつけたり、順番を決めて磨くのもいいですね。

歯ブラシの持ち方は、エンピツを持つようにしましょう。

歯にあてたら、できるだけ小さく、ゆるるように動かしてみましよう。歯と歯のあいだやかみあわせの溝にも毛先があたるのがわかります。強い力は要らないので、コチョコチョと軽いちからでみがいて下さい。

注) 当て方は各図を見ながら説明してください。

咬合面は顎模型で説明してください。



はえかけの背が低い歯は、どうやって歯ブラシを当てればいいですか？

鏡を見ながら、工夫してみましょう。



歯ブラシを横から入れて、低い歯と両脇の歯を特別にみがきましょう。

③おやつのと리카た



おやつのと리카た。

みなさんは、1日何回くらいおやつを食べていますか？



おやつでよく食べるのはスナック菓子やジュースかな？それともくだもの？ドーナツ？ショートケーキ？アイスクリーム？

砂糖のたくさん入ったおやつばかりを食べているとむし歯になりやすいです。この中のおやつをむし歯になりやすいおやつと、お勧めのおやつに分けてみましょう。

※クリックすると赤線の境界線が出ます

もう1クリックで「むし歯になりやすい」「お勧めの・・・」が出てきます。むし歯になりやすいおやつは、甘いだけでなく、あまり噛まなくても食べることの出来る物が多いですね。

あまいのみ物にちょうい



さとうは1日20グラム

甘いおやつを1つ食べるだけでも、1日の砂糖量になってしまうものがあります。

飲み物にもたくさんの砂糖が入っているので注意が必要です。

あまいのみ物にちょうい

1. のどが乾いたら **水かお茶**

2. ジュースは**特別な日**に



甘い飲み物が好きな人も多いと思います。

どのような飲み方をすればいいのでしょうか？

まず、喉が渴いた時に飲む飲み物は水かお茶がおすすめです。

ジュースを毎日飲むことは控えましょう。ご飯の前などに飲むと食欲が出なくなるので、ご飯をしっかりと食べる事ができません。もし、ジュースが飲みたかったら特別な日に飲む位にしておきましょう。

食べ方はどっちがいい？



時間を決めて一度に食べる。



なんかいにも分けて、ちょこちょこ食べる。

ここで問題。

1日に同じ量のおやつを食べるとき、一度に食べるのと、少しずつ何回かに分けて食べるのと、どっちがむし歯になりやすいでしょう。

ヒントは、むし歯菌は甘いものを食べると目を覚まし、口の中で暴れるのは食べてから20分くらいです。

おやつのだらだら食べはむし歯になりやすい
きけん！！

おやつの時間をきめよう
(学校からかえたらおやつは1かい)



食べ終わった後約20分、むし歯菌は元気

実は

だらだら食べは、むし歯菌がいつまでも口の中で活動してむし歯をつくりやすいのです。

おやつは時間を決めて、学校から帰ったら1回にしましょう。

③よくかんで食べましょう。



よく噛んで食事をしていますか？

よく噛んで食事をする事は大切です。

かめばかむほど、5つのいいこと

- ① 食べ物を飲みこんだり、消化しょうかしたりしやすくなる。
- ② だえきしょうか(つば)がたくさん出る。
消化しょうかを助けるだけでなく、歯けんこうの健康にとってもだいじ。
- ③ 歯や歯のまわりの骨きんにく、筋肉きんにくが強くなる。
- ④ 歯や骨きんにく、筋肉きんにくが強くなると、歯をくいしばる 力が強くなり、
全力ぜんりきが出せる。
- ⑤ 脳のうの働きはたらが活発かっぱつになる。



よく噛んで食事をする事はいいことがたくさんあります。
各項目を読み上げながら、説明をする。

よく噛むためにはどのようにすればよいかヒントを伝えるのもよいながら食べ、流し食べ、一口量、食材を考える、五感を意識して食べる、姿勢も考える、歯科受診勧奨 等々

かむことは、わたし私たちの体全体からだぜんたいにかかわる
大切なはたらきたいせつです。



おかやまけん し か えいせいし かい
岡山県歯科衛生士会

しにくえん
歯肉炎をよぼうしよう
(5, 6年生)



- ①歯肉炎ってなに？
- ②歯みがきの達人になろう
- ③かむことの効果



〇〇小学校△年のみなさんおはようございます。
私は、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、①歯肉炎ってなに②歯磨きの達人になろう③かむこと
の効果についてお話をしていきます。
お話のあとは、実際に歯の磨き方も練習して、歯肉炎にならない
方法を勉強してもらいます。
よろしくおねがいします。

①歯肉炎ってなに？

歯ぐきが赤くてみくらんでいる



思春期には歯を汚れたままにしておくと
ホルモンも関係して歯肉炎になりやすくなる



みんなは「歯肉炎」という言葉を聞いたことがありますか？
思春期のこの時期は、ホルモンの影響を受けて歯肉炎になりやす
い時期です。
しっかり学習していきましょう。
注) ホルモンの影響を受けやすいのは、思春期だけでなく妊娠期
も同様

健康な歯肉



- ひきしまっている
V字の歯肉
- ピンク色
- 出血なし

これが健康な歯肉。
健康な歯肉は、ピンク色で、ひきしまっているよね。
出血もありません。

しにくえん
歯肉炎のはじまり

長く汚れたままになっていると
歯肉が赤くはれてくる
歯みがきで、血が出る

歯を取り囲んでいる歯肉
歯をささえている骨



では、どうして歯肉炎になるのでしょうか。
この絵で歯肉炎の原因を考えてみましょう。
歯垢はバイキンのかたまりです。
このバイキンの住む歯垢が付いたままになっていると歯肉が腫れ
てくるのです。
さらに進むと、歯ブラシをしたとき血が出ることもあります。

けん びきょう
「顕微鏡」で見ると



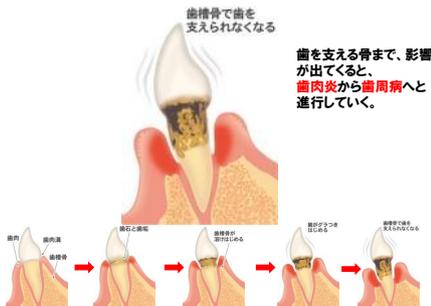
歯垢の中には色々なばい菌がいて中には、ニョロニョロ動くばい菌もいます。

お口の中には300～400種類のばい菌がいると言われています。

その中にはむし歯の原因になる菌や歯肉炎の原因になる菌がいるのです。

注) ワンクリックすると動画になります。

歯肉炎が進むとどうなるかな？



①この図は歯の断面図です。歯の根の部分は長く、今見えている歯の長さの2～3倍あると言われています。

それを支えるのが、歯槽骨などの歯の周りの組織です。

②歯垢が残りやすい場所に歯と歯ぐきのさかい目があります。そこにいつも歯垢が付いていると歯肉が腫れてきます。

③腫れていてると、血が出たりすることがありますが、激痛がないのでそのままにしやすいのです。そうしていると歯を支えている骨にまで影響が出て少しずつ溶け始めます。(ここで右の歯肉炎と歯周病の説明文が出てくる)

④何年もそのままにしておくと、歯がグラグラしてきます。

⑤最期には、歯を支えることが出来なくなって抜けてしまうのです。

※③で歯石の付着についてもできれば説明してください。歯垢が唾液や血液のカルシウムにより石灰化する事や歯石表面は粗造で歯垢が付着しやすくなる等です

進行した歯肉炎



この写真は歯肉炎の写真です。

歯茎が腫れていて、引き締まってないのでぶよぶよした感じがします。

色もピンクではなく、赤みが強いですし、歯みがきをすると出血します。

(自分の歯茎と比べてみましょう。) ←鏡の用意がある場合



この写真で歯肉がはれているところ、赤くなっているところがわかりますか？

注) 歯肉炎だけでなく、上顎歯頸部には初期齶蝕が見られることから、歯頸部にプラークが常時付着していることを考えられる

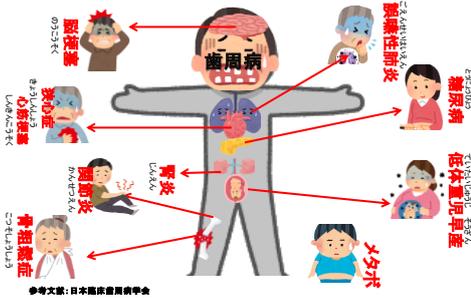
軽い歯肉炎は歯みがきでなおせる



2週間でこんやによくやっています

実は、軽い「歯肉炎」は自分で治せます。
左の写真のような歯肉炎だった人が、あることを続けたら…
なんと2週間で右の写真のように健康な歯肉になりました。
それは歯と歯の境目まで注意して歯みがきをする事です。
境目を歯垢のないきれいな状態にしておくと歯肉炎が改善します。

歯周病が全身に及ぼす影響



歯周病はお口の中だけの病気と考えやすいのですが、
体のいろんな所に影響を与えてしまいます。
それがこの図です。
今のうちから、意識して歯周病や歯肉炎にならないようにする事が大切です。
※時間があれば1つ1つ簡単に説明してください。

②歯みがきの達人になろう！

自分の歯や歯並びにあった
歯みがきの方法は？



自分の歯ならびにあったみがき方を工夫しよう！

歯並びに障害があると、歯ブラシの
毛先がとどいていない



皆さんそれぞれ歯の大きさや歯並びにしがいがあります。
自分の歯にあった歯磨きが大切になります。
高学年のみなさんは、自分の歯を上手にみがける事が大切です。

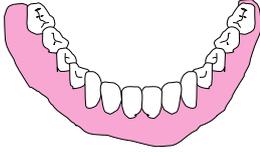
では、どうしたら歯垢を落とせるでしょう。
まず、自分の歯並びを知って、それに合った磨き方を工夫することが大切です。
例えば、この歯並びだとどこが磨きにくいでしょうか？



お口の中の歯垢を赤く染めた写真です。
きれいに磨けてピカピカ光っているところと、赤く染まって歯垢が付いているところがはっきり分かれていますね。
歯と歯の間や、歯と歯ぐきの境目に付いているのがよく分かりますが、下の前歯にたくさん付いているのは
その部分の歯並びに特長があって、前後に生えているからです。
また、左上に線を引いたように残っている場所があるのはどうしてでしょう……
実は磨き癖で、歯ブラシを持ち換える時に、磨くのを忘れていた場所です。

フラーク(歯垢)の残りやすいところ

- ・かみ合わせの溝
- ・歯と歯の間
- ・歯と歯ぐきの境目
- ・歯並びの特長がある所
- ・磨きくせで忘れていた所



歯垢の残りやすい場所はこのようになります。

.....

※噛み合わせの溝は歯肉炎ではなく齲蝕につながることを説明してください。

歯みがきの基本

- ・食べたらかみかく
ねる前の歯みがきはいかに
- ・こまかく動かす。
- ・軽い力でみがく。
- ・歯ブラシは毛の部分1前歯2本分の大きさ
- ・歯ブラシは毛先が開いたら、交換。



こうかん

歯みがきの基本は大切なので覚えておきましょう。

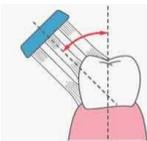
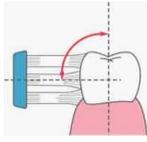
食事が終わったら、歯みがきを忘れないようにしましょう。

特に寝ているときは唾液があまり出ないので、汚れやすいのです。寝る前の歯みがきは丁寧にしましょう。

歯ブラシは、細かく動かします。軽い力で十分に歯垢は取れます。歯ブラシの大きさは毛の部分が前歯2本くらいがよいです。

歯ブラシの毛先が開いたら交換しましょう。開いた毛先ではせっかく歯みがきしても歯垢を落とす力が弱いのです。

軽い力でこまかくみがこう



細かい動かし方の動画があるので見てみましょう。その場所で小さく動かしているのがよくわかります。

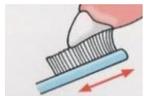
こうすると、歯と歯の間や歯と歯ぐきの境目まで毛先が届くので、歯垢を取る事ができます。

細かい動かし方をすると歯磨きの時にゴシゴシと大きい音がしないのでチェックしてみましょう。

※図は動画になっています。

歯ブラシのいろいろなあて方

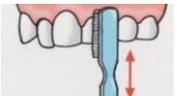
かみ合わせ、おもて側とうら側、よこ(りんせつ面)で歯ブラシのあて方もくふうするとフラークが取れるよ



上の前歯のうら側



下の前歯のおもて側



上の前歯のおもて側



おく歯横の歯ブラシのあて方

横磨きや縦磨き、歯ブラシの毛先を歯にあてる角度に気をつけたり、順番を決めて磨くのもいいですね。

歯ブラシの持ち方は、エンピツを持つようにしましょう。

歯にあてたら、できるだけ小さく、ゆるるように動かしてみましよう。

上の前歯など、歯並びの特長で磨きにくいところは1本1本磨くのがいいですね。歯ブラシで届かない、歯と歯の間は糸付き幼児を使うのもいいことです。使い方は歯科医師や歯科衛生士、養護の先生などに尋ねましよう。

③よくかんで食べましょう。



よく噛んで食事をしていますか？

よく噛んで食事をする事は大切です。

かめばかむほど、5つのいいこと

- ① 食べ物を飲みこんだり、消化しやすくなる。
- 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だいじ。
- 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。

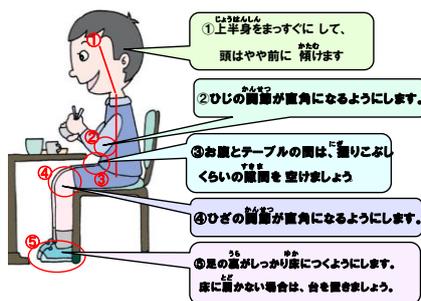


よく噛んで食事をする事はいいことがたくさんあります。

各項目を読み上げながら、説明をする。

※よく噛むためにはどのようにすればよいかヒントを伝えるのもよい。ながら食べ、流し食べ、一口量、食材を考える、五感を意識して食べる、姿勢も考える、歯科受診勧奨 等々

食べるときの正しい姿勢



食べるときの正しい姿勢を考えてみましょう。

上手に食べる姿勢とは、どんな姿勢でしょうか？

みんなで考えてみましょう！正しい姿勢で食べるとしっかり噛む事ができるだけでなく、安全に食べる事ができます。

- ① 上半身をまっすぐにして、頭をやや前に傾けた姿勢にします。
- ② ひじの関節が、直角になるようにします。
- ③ お腹とテーブルの間には、握りこぶしくらいの隙間をあけておきましょう。
- ④ ひざの関節が、直角になるようにします。
- ⑤ 足底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、台をおいてその上に足を置きましょう。

「噛むことは、私たちの体全体に関わる大切な働きです」

かむことは、私たちの体全体にかかわる
大切なはたらきです。