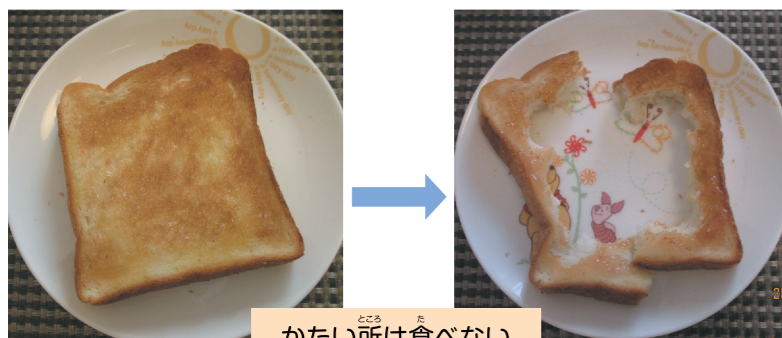


こんな食べ方していませんか？



かたい所は食べない



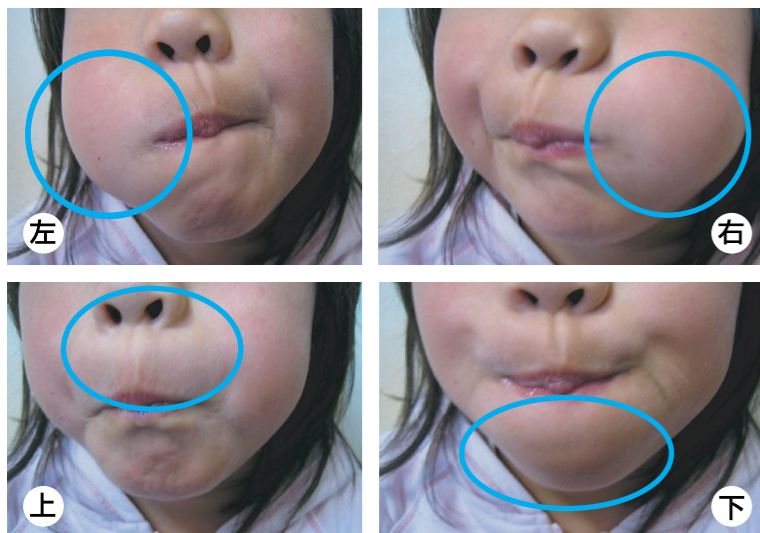
食事の途中で水ばかり飲んで「流し食べ」をしてかまない

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

がく どう へん 学童編

「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。

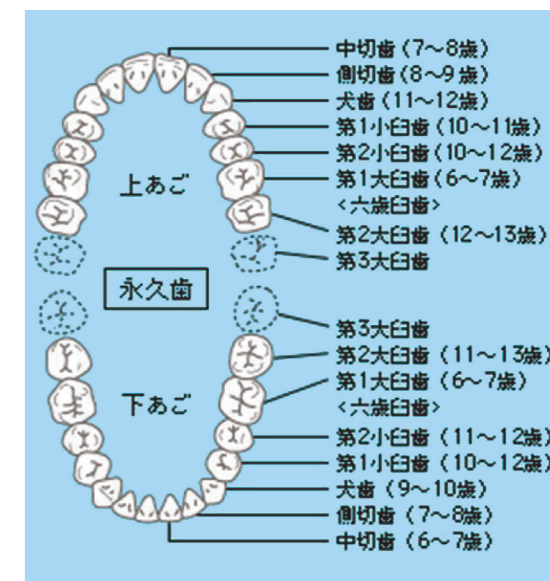


6年間でお口の中は大きく変わります



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。

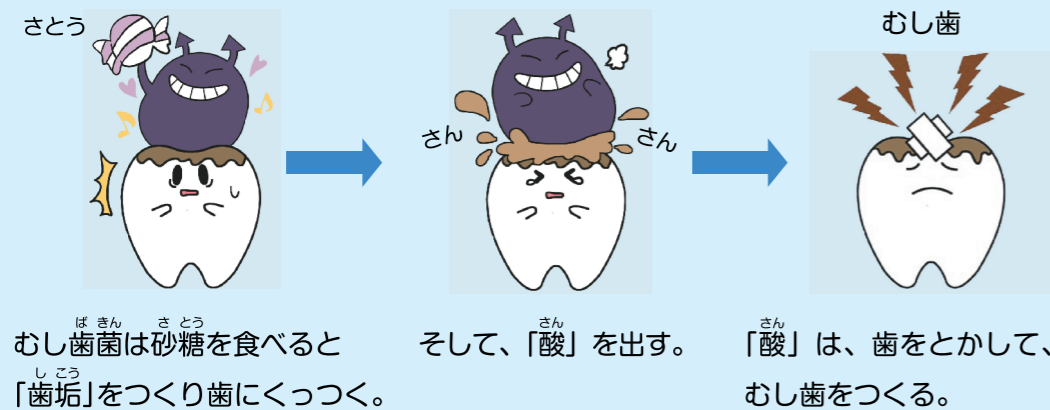
また、3、4年生の乳歯が抜ける時期は、かみにくく、食事に時間がかかります。



(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)

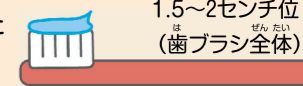
歯みがきをていねいにする

歯についた歯垢を歯みがきで取る。



歯を強くする。

- よく噛んで、だ液をしっかりと出す。
- フッ素入りの歯磨き粉を使う。
(6歳からは1.5~2センチ位、フッ素濃度1,400~1,500PPM
日本小児歯科学会推奨)
- 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。



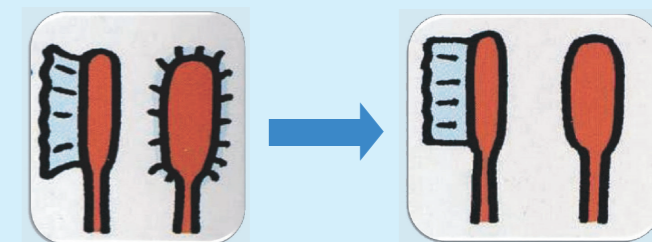
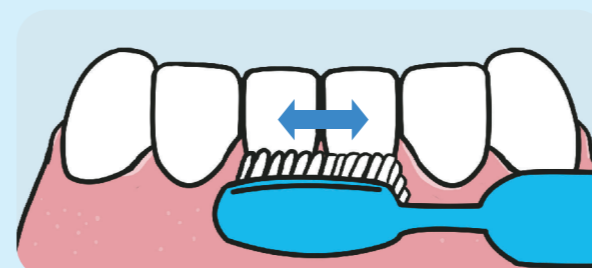
クイズ：おやつを食べるとき

- 時間を決めて、いちどに食べる。
 - 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

- 食べたら磨く。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。

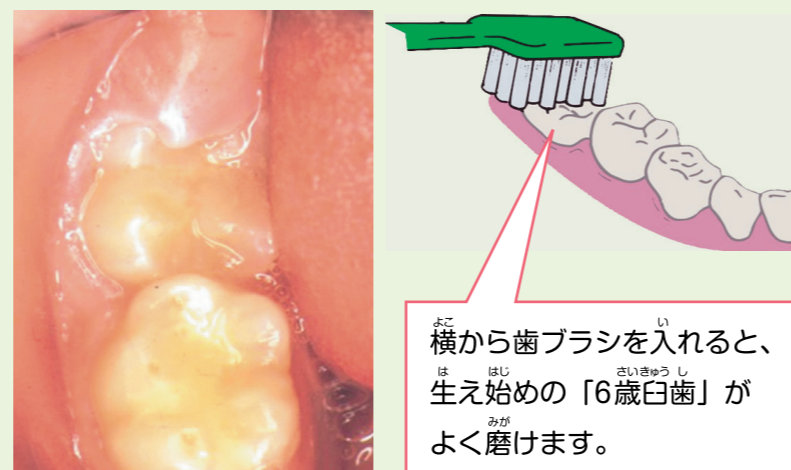
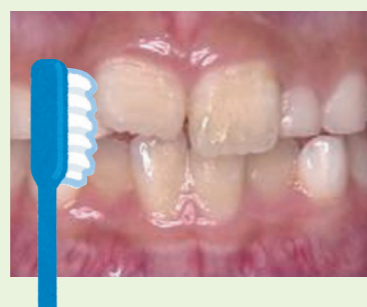
1・2年生

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。永久歯で一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

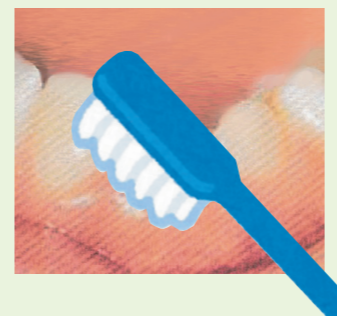
歯が重なって磨きにくいところは、歯ブラシをたてにして磨きます。



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。