

すこやか6月

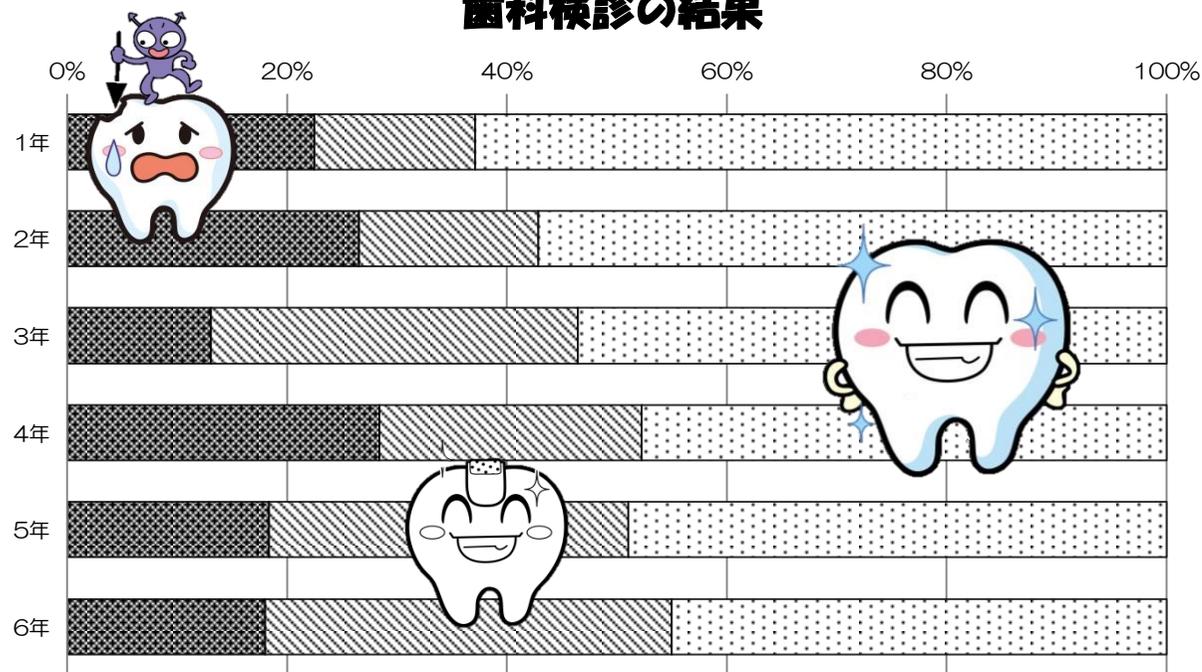
町田第四小学校
ほけんだより
2018年6月発行

みがき残しがないように、じょうずにブラッシング!



歯科検診の結果はいかがでしたか？ 自分の歯や口の状態を確認することができましたか？
異常があれば早めに治療を始めましょう。歯は一生付き合う大切なものです。歯の健康は、からだの健康も守ります。

歯科検診の結果



■むし歯のある人 □治した人 □健全歯

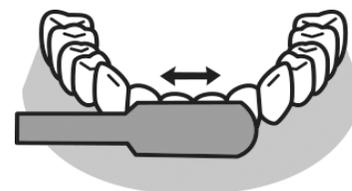
みがいているのに

『みがけていない』人がいます!

むし歯はなくても、歯垢がたまっている人がいました。歯垢がかたくなると歯石になり、歯ぐきにダメージを与えます。どんなに一生懸命みがいても、じょうずにみがかないと歯垢はのこります。



前歯の外側



歯ブラシを横に細かく動かします。

かみ合わせ



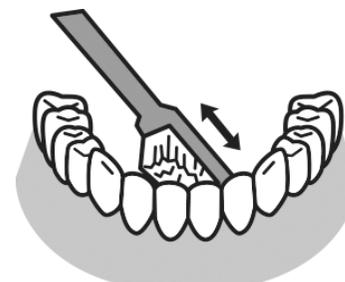
みぞに対して水平にあてて、細かく動かします。

奥歯の外側



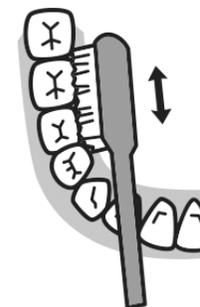
歯に対して横に細かく動かします。

前歯の内側



歯のすき間にそって、縦に動かします。

奥歯の内側



奥までしっかり届くようにみがきます。

みがき終わったら

ツルツルになったか舌で確かめよう



Q QUESTION

仕上げみがきはいつまで
続けられればいいの？

園児のときはしっかり行う仕上げみがきも、小学生になってからはいつまで続けられればいいのか、やめてしまったけどちゃんと子どもだけでみがけているか心配になることはありませんか？

A ANSWER

目安として小学校3年生までは
続けてあげてください

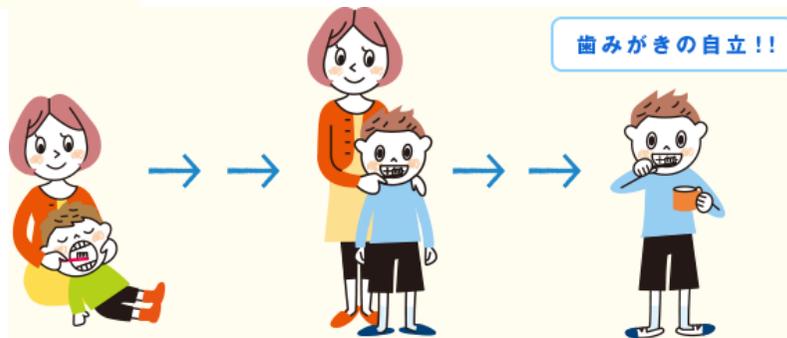
小学生になったら一人でみがけるようになるのが目標ですが、低学年～中学年のうちはまだ歯が生えかわっている最中で歯並びが複雑な為、子ども一人では歯垢を十分に落とせません。

生え変わりの
最中の歯並びは
デコボコで歯垢が
残りやすいです。



幼児期のように全体を仕上げみがきする必要はありませんが、子どもがみがいたあとに、不足しているところは保護者の方が仕上げみがきをすることが大切です。（点検みがき）

上手に出来たところは子ども自身に教えてあげると子どものやる気もアップします。目安は、小学3年生ころ（9歳ごろ）までそれ以降の年齢になっても必要があれば確認と点検は続けてあげてくださいね。



Q QUESTION

生え始めの永久歯は
むし歯になりやすいってホント？

小学生の頃に生えてきた永久歯は生涯使う大切な歯です。むし歯にしないためにはどんなことに気をつければいいのでしょうか？

A ANSWER

未熟な状態で生えてくる永久歯はむし歯になりやすい！
生えたての永久歯は注意したケアが必要です。

生えたばかりの永久歯は「幼若永久歯（ようじゃくえいきゅうし）」と呼ばれます。幼若永久歯は大人の永久歯と違う特徴があり、むし歯になりやすいのです。

永久歯表面の顕微鏡写真



写真提供
愛知学院大学名誉教授
中垣剛男

幼若永久歯がむし歯になりやすい3つの特徴

- ①歯が未成熟で酸に対して抵抗力が弱い
- ②歯の表面が粗く汚れがつきやすい
- ③生えそろうまでに時間がかかり磨きにくく、歯垢が残りやすい

永久歯は6歳頃から生え始め、12歳頃に全部で28本生えそろういます。この時期に保護者として大切なことは、まず永久歯の生えはじめに気づいてあげること。そして、そのことを本人に伝え、一緒に注意してケアをできるようにしましょう。

むし歯を予防するためしっかりみがくとともに、フッ素やデンタルフロスなどの用具も上手に取り入れて歯垢をきちんと落としましょう。セルフケアとプロケアの両方を継続し、むし歯になりにくい丈夫な歯を育てていきましょう。

