



# 保護者の方へ：小学生の口と生活のチェックポイント No.2

## ○ おとなの歯の生え変わり

**ポイント** ●おとなの歯は一生使う歯です

小学生は、次々に大人の歯が生えてくる年齢です。おとなの歯は、子どもの歯の奥に生える歯と、子どもの歯と生えかわる歯があります。小学校を卒業するころには、乳歯は全部抜けて、おとなの歯が28本生えそろういます。

大人の歯は一生使う歯ですから、毎日の歯みがきを怠らぬようにして、きれいにそうじをし、むし歯にならないように注意しましょう。



むし歯のでき始めは歯が白色や茶色ににごってきます。これは、むし歯の注意信号です。

## ○ おやつの食べ方

**ポイント** ●おやつの回数は一日二回以下にしましょう  
●おやつの食べる回数を少なくしましょう  
●おやつの回数に甘い飲み物も含まれます

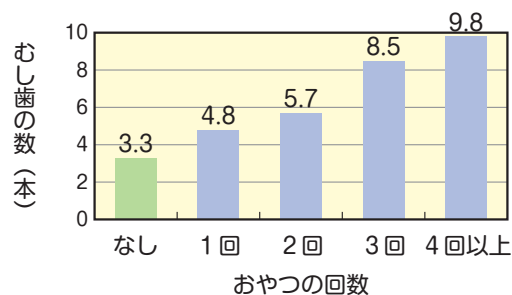
育ち盛りの子どものために、主食を補うおやつは、身体づくりに必要ですし、楽しいおやつは、おしゃべりや満足感から心の安定につながります。栄養の面から見れば、おやつは重要なエネルギー源です。

しかし、甘いおやつを口に入れる回数が多い場合や、だらだら食いをしていると、むし歯の危険が高まります。むし歯予防のおやつの食べ方は、食べる回数を少なくします。同じ量の甘いおやつを食べるならば、一度に食べ

## 9才ごろの歯

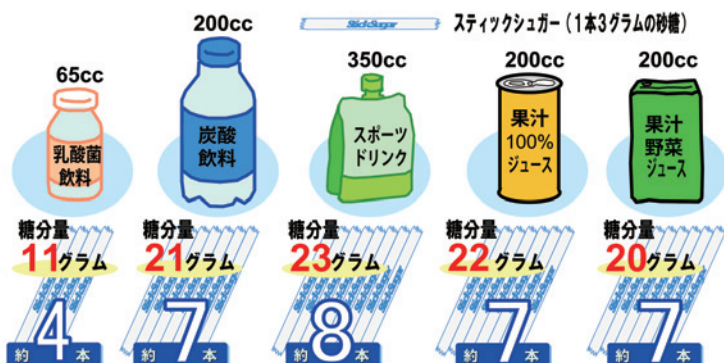


子どもの歯(乳歯)は白、おとなの歯(永久歯)は青で示します。乳歯の下の赤色の歯肉の中に、永久歯が生え変わりを待っています。



## むし歯の危険度

- 特に高い:** キャラメル、ガム、ドロップ、ヌガー  
ほとんどが砂糖で、小分けしているから何回も食べ、口の中に長く入って歯にくっつきやすいので要注意!
- 高い:** チョコレート、カステラ、ビスケット、クッキー  
糖分が多く、食べたあとも歯にくっつきます。習慣化しがちなお菓子なので、なるべく遠ざけたいもの。
- やや高い:** マドレーヌ、スポンジケーキ、かりん糖、ウエハース  
かなり糖分が多いですが、歯にくっつきにくいもの。
- 低い:** アイスcream、甘栗、くだもの、砂糖なしビスケット  
口の中に入っている時間が短かったり、砂糖を使っていないものが、おすすめ。
- 特に低い:** せんべい、クラッカー  
砂糖が入らない上にカリカリと砕けるため、歯にくっつきにくいものばかり。



るケーキより、小分けされて何度も食べるチョコレートやキャラメルの方が、むし歯の危険度は高いのです。

おやつの回数に甘い飲み物も含まれます。日常的にジュースやスポーツドリンクを飲む習慣はやめましょう。

正しい食生活を身につけ、健康な口と体を守りましょう。



みなさんの口は元気でしょうか。元気な口は、たくさん食べて、たくさん話し、たくさん笑います。みんなで、いつまでも元気な口を持ち、健康的な生活を送りましょう。

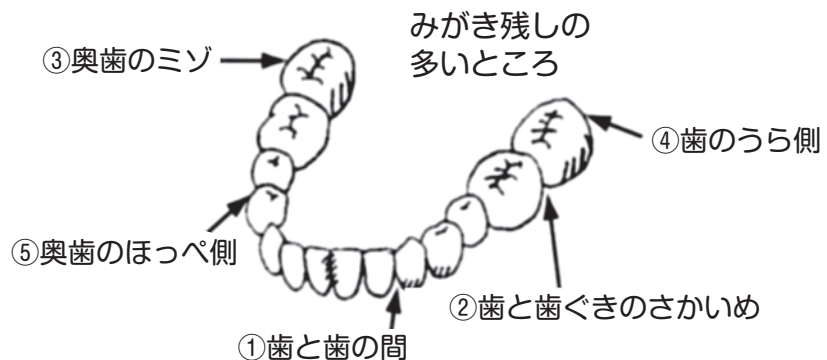
### ○ 歯みがきで気をつけることは？

**ポイント**

- 一日一回、ていねいな歯みがきをしましょう
- 歯と歯ぐきのさかい目をみがきましょう
- 歯と歯の間をみがきましょう
- 奥歯から順番にみがきましょう
- お家の人にきちんとみがけているか見てもらいましょう

歯の表面にあるネバネバしたバイ菌のかたまりは、歯ブラシでみがかないと取れません。おとなの歯は、一生使う歯ですから、ていねいに歯ブラシを当ててみがきましょう。

全部の歯のかみ合わせ、歯と歯ぐきのさかい目をきちんときれいにみがきましょう。

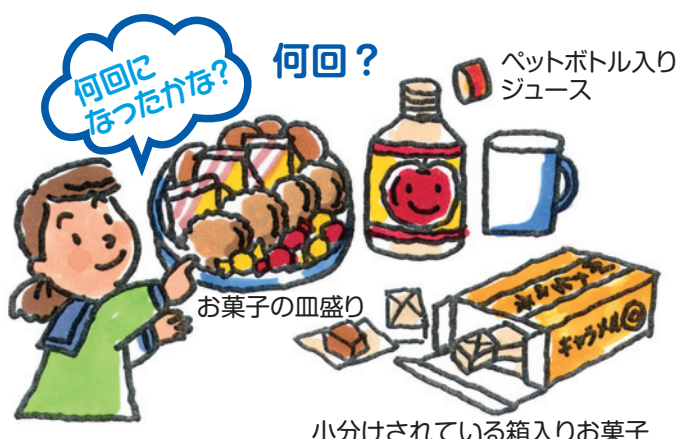


### ○ おやつを食べ方

**ポイント**

- おやつの回数は一日二回以下にしましょう
- 場所を決めて食べましょう
- 一回に食べる量を決めましょう

おやつの回数を数えてみましょう。



むし歯になりにくいおやつの食べ方は、おやつの回数を少なくすることです。おやつの回数は、甘いものが口に入った回数で、キャラメルやアメは、それぞれ包まれた個数分です。だらだら食いをすると、おやつの回数がとても増えてしまいます。