



みなさんの口は元気でしょうか。元気な口は、おいしく食べて、たくさん話し、たのしく笑います。元気な口を持つことで、たのしいまいにちをおくりましょう。

## ○歯みがきを試みよう

みなさんには、これから次々におとなの歯が生えてきます。あなたは、おとなの歯が何本生えてきましたか？おとなの歯を大切にするためには、ていねいに歯みがきすることが必要です。

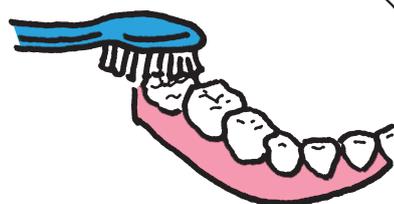
○せいけつな歯ブラシをつかみましょう。歯ブラシの毛がひろがっていると、じょうずに歯をみがくことができません。

○おくに生えてきたおとなの歯はみがきにくいので歯ブラシを口の横から入れてしっかりみがきましょう。

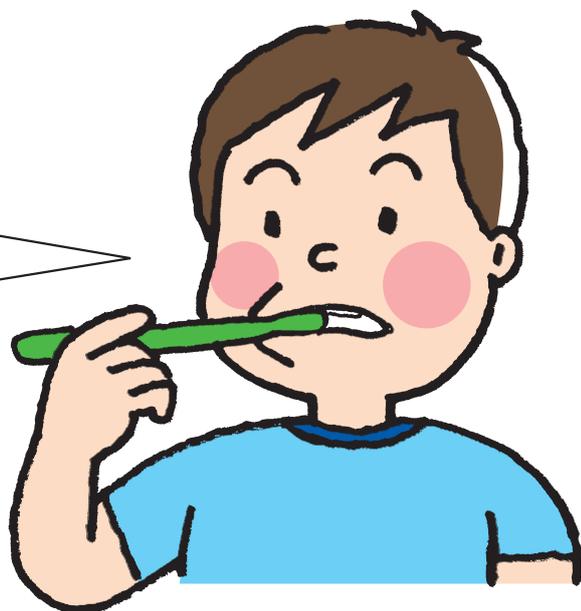
○全部の歯を1本1本ていねいにみがいたら、しあげみがきをしてもらいましょう。



ひろがった毛の歯ブラシは、こうかんしましょう



すこしだけ口をあけて横から歯ブラシを入れて1本だけみがきましょう



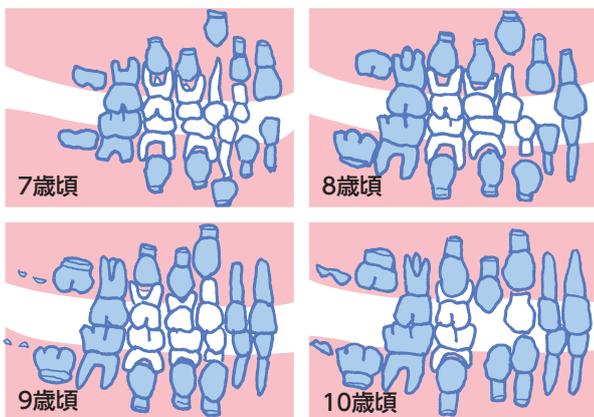


## 保護者の方へ:小学生の口と生活のチェックポイント No.3

前歯が永久歯に生え代わり、6歳臼歯（第一大臼歯）も生えてきて、残った乳歯も少なくなってきましたが、この乳歯は、生え代わるまで、大切な役割があります。

### ○ 歯の生え代わりとあごと歯の正常な発育

乳歯は、食べ物を小さくかみ砕いたり、正しく発音するために必要です。さらに乳歯は、一番奥の乳歯が抜ける10～12歳頃までの子供のあごの骨の成長を促進したり、顔の形を整える重要な役割を持っています。むし歯などで乳歯を失った場合は、歯が寄ってきて、後から生えてくる永久歯の生えるスペースが無くなり、かみ合わせに問題が出てきます。乳歯は、子供の健康な成長を促す役割を持った大切な歯です。



#### 7～12歳の口の模式図

乳歯は白、永久歯は水色、ピンクは上あごと下あごの歯肉の中を示しています。

乳歯の下には、永久歯が埋まっています。生え代わりを待っています。乳歯がむし歯になると、乳歯の根の先が化膿して、下の永久歯の形が壊れます。

また、乳歯がむし歯で抜けてしまうと、歯が前に移動してきて、下の永久歯の生えるスペースが無くなって、歯並びが壊れてしまいます。

### ○ むし歯の予防法

ポイント

- 自分みがきと仕上げみがき
- おやつ食べ方の見直し
- むし歯予防効果のある歯みがき剤の活用

むし歯予防には、「歯みがき」と「食生活の見直し」を行います。

#### 歯みがき

子どもに、自分で歯みがきをする習慣をつけてあげましょう。でも、奥歯は自分でみがきにくいので、仕上げみがきが必要です。むし歯予防効果のある歯みがき剤を使いましょう。歯ブラシの半分くらいの長さを使用し、歯みがき後のうがいは1回にします。

#### 食生活の見直し

おやつは、決められた時間に決められた量を食べるようにします。だらだらと食べると、むし歯になりやすくなります。

#### 磨き残しの多いところ

