



かむ力が  
いち  
一番強い!

大人の歯の中で、  
いち  
一番大きくて力もち!



後から生えてくる大人の  
は  
歯がきれいならぶように  
ごうれいをかけている!



ヒント!  
は  
歯の王さまは  
前から数えて  
6番目だよ!  
は  
ぬけている歯も数えてね。



は  
歯の王さまをかんさつしてみよう!



生えかわることなく、  
ずっとつかっていく  
は  
歯だよ!

1本ずつ  
きれいに  
みがいてね!



- みぞがふかいたためよごれがのこって  
むし歯になりやすいよ!
- しみたり、黒くなっていたり、  
気になることがある時は、は  
歯いしゃさんにみてもらおう!

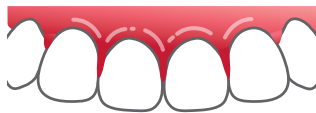


は  
歯ぐきも見てみよう! どんな色をしているかな?

- 歯肉炎は、は  
歯ぐきが赤くなったり、はれたりするびょう気だよ  
当てはまる方に○をつけよう

けんこうな歯ぐき

しにくえん は  
歯肉炎の歯ぐき



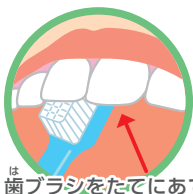
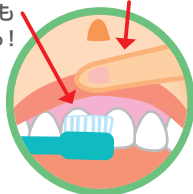
色はうすいピンク

赤みがある

大人のひと  
いっしょに  
見てね!

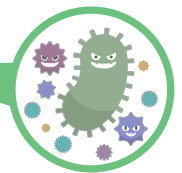
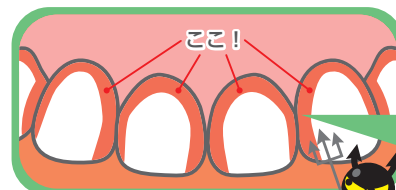
- は  
歯ブラシをたてや、よこにして、1本ずつきれいにみがいてね。

毛先を  
ね元にも  
あてる!

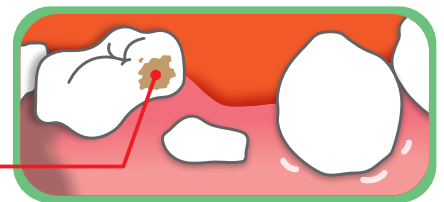


は  
歯ブラシをたてにあてる!

- みがきのこしがあると、むし歯や歯肉炎にもなるよ



- 生えかわるは  
歯のまわりも気をつけよう!



- 気になることがある時は、は  
歯いしゃさんにみてもらおう!

毎日歯みがきしてね!

- フロスもつかいましょう



は  
前歯につかやすいタイプ

は  
おく歯につかやすいタイプ



引用元: 厚生労働省  
e-ヘルスネット  
「デンタルフロスの使い方」

- フッソ入り

は  
歯みがきざいをつかってね。  
自分がつけている  
は  
歯みがきざいに  
フッソが  
入っているか  
かくにんしてね!



- みがいた後のうがいは  
1回だけにしてね!

大人のひと  
しあがみがきも  
してもらおう!





保護者の皆様へ

## 6歳臼歯とは？

- 正式には第一大臼歯といいます。生えかわることがなく、一生使っていく大事な歯です。
- 上下左右4本の6歳臼歯がそろって、しっかり噛み合ってくる頃です。
- 噛み合わせの溝が深く、まだ歯質が未熟なため、定期的な歯科受診が必要です。

6歳臼歯を<sup>きゅうし</sup>守る取り組み

取り組み

1

## 仕上げみがき 4年生頃まで仕上げみがきは必要です！！

赤染め液で染めると噛み合う面が汚れているのがよく分かります。6歳臼歯は溝が深くお子さんだけではなかなか上手にみがけません。  
小さめの歯ブラシで仕上げみがきをお願いします。

★歯ブラシが届きにくい歯と歯の間の歯垢（プラーク）は、デンタルフロスを使いましょう。

## デンタルフロスの使い方

引用元：厚生労働省  
e-ヘルスネット  
「デンタルフロスの使い方」

乳歯が抜けた後、歯と歯の間に大きな「むし歯」が見つかることもあります。デンタルフロスを使用していれば、予防できていたはずですよ。

取り組み

2

## フッ素の利用 フッ素は歯の質を強くする作用があり、高いむし歯予防効果があります。

## フッ素入り歯みがき剤

- ・ 歯みがき剤の9割以上にフッ素が入っています。
- ・ 寝る前含めて1日2回の使用をおすすめします。
- ・ 使用後のうがいをしすぎると効果が落ちます。  
少量の水で1回ほどにするとよいでしょう。



| 年齢  | 濃度                  | 使用量                                                                                                   |
|-----|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6歳～ | 1,400～<br>1,500ppmF |  1.5～<br>2cm<br>程度 |

## フッ素塗布

- ・ 歯科医院で、年3～4回ほど定期的に塗ってもらいましょう。



## フッ素洗口

- ・ うがいが上手に出来る4歳頃から永久歯が生えそろう中学生頃まで継続して行うと最もむし歯予防効果が高い方法です。
- ・ 家庭でもできますが、学校など集団で取り組み、効果をあげている地域も多いです。

参考：日本口腔衛生学会 等  
「う蝕予防のためのフッ化物配合歯磨剤の推奨される利用方法」

取り組み

3

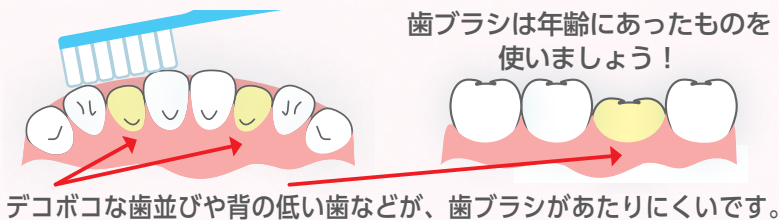
シーラント(予防填塞)<sup>てんそく</sup> 奥歯の溝や横の面の溝をむし歯から予防する方法です。

シーラント

6歳臼歯は歯の面の溝が深く、イラストのように溝の部分を予防的に埋める処理（シーラント）をすると、むし歯を予防しやすくなります。  
かかりつけ歯科医院に相談してみましょう。

## ここにも注意！

生えかわりの時期です。  
むし歯や歯肉炎になりやすいです。  
歯ブラシを縦や斜めにあてて、みがきましょう。  
※生えかわりには個人差があります。



歯ブラシは年齢にあったものを使いましょう！

デコボコな歯並びや背の低い歯などが、歯ブラシがあたりにくいです。

- むし歯は自然に治らないので、治療が必要な場合は早めに受診をしてください。  
こどもの医療費（保険診療に限る）は**中学卒業まで無料**です。詳しくは市町村窓口へお問い合わせください。
- 歯並びが気になる場合は、適切な治療のタイミングがあるので、早めに一度かかりつけ歯科医院へ相談してみましょう。