歯の王様



歳日集





かむ力が 一番強い! 大人の歯の中で、

一番大きくて力持ち!

後から生えてくる 大人の歯が きれいにならぶように 号れいをかけている!



√)歯の王様をかんさつしてみよう!

生えかわることなく、 ずっと使っていく 歯だよ!

1本ずつ きれいに みがいてね!

- みぞが深い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、歯医者さんにみてもらおう!

歯ぐきもチェックしてみよう! どんな色や形をしているかな?

当てはまる所に〇をつけよう。大人の人といっしょに見てね!

きまれて カラダ はれて カラダ はれて カラブ している かがきの時に 血が出る している

- 歯肉炎は、歯ぐきが赤くなったり、 はれたりする病気だよ
- **○** 気になることがある時は、
 歯医者さんにみてもらおう!

○ みがきのこしがあると、むし歯や歯肉炎にもなるよ



歯ブラシをたてや、横にして、1本ずつきれいにみがいてね。

毛先を くちびるを持ちあげる! 根元にも あてる!!



● 生えかわる 歯のまわりも 気をつけよう!

22!





毎日歯みがきしてね!

○ フロスも使いましょう





前歯に使いやすいタイプ おく歯に使いやすいタイプ



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」 ○ フッそ入り 歯みがきざいを使ってね。

自分が使っている 歯みがきざいに フッそが 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!





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。

取り組み



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」 がみ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。



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。

フッ素塗布

・歯科医院で、年3~4回ほど

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。

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」

6歳~

年 鮐

> 1,400~ 1,500ppmF

濃度



使 用

1.5~ 2cm 程度

量

シーラント(予防填塞)

奥歯の溝や横の面の溝をむし歯から予防する方法です。

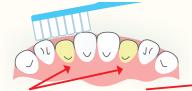


6歳臼歯は歯の面の溝が深く、

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。

写真提供元:神下太一先生、柿崎陽介先生