

★6歳臼歯(第一大臼歯)について★

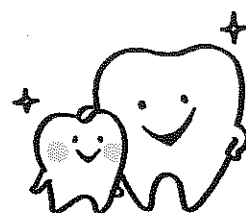
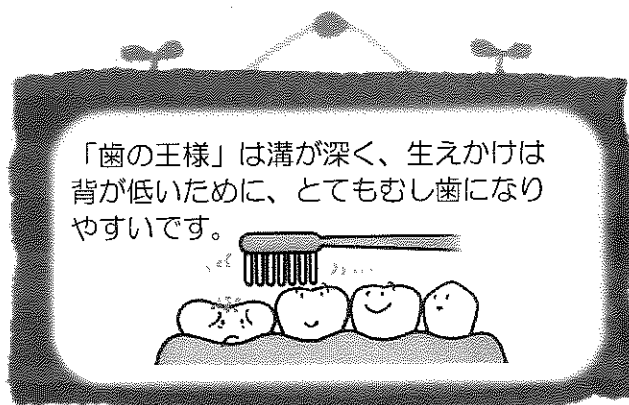
6歳臼歯は6歳ぐらいに生えてくるので、この名前が付けられました。「歯の王様」とも呼ばれています。

一番奥の乳歯の後ろから生えてきます。

★なぜ、6歳臼歯(第一大臼歯)は「歯の王様」なの？

- ①大人の歯の中で、一番早く生えてくる
- ②大人の歯の中で、一番「大きい」
- ③大人の歯の中で、一番「かむ力が強い」
- ④大人の歯並びの「基本」になる

これから生えてくる大人の歯は、「おじいさん」や「おばあさん」になっても使う歯です。1本でもむし歯にならないよう、お子さんの歯を大切にしてください。



歯科衛生士から、保護者の方へ
～ワンポイントアドバイス～

上手な仕上げみがきのポイント



★姿勢について

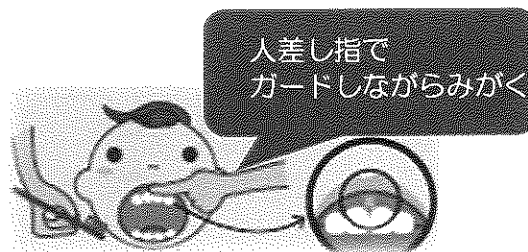
「寝かせみがき」がおすすめです。上からお子さんの口の中をのぞき込むようにすると、奥歯のかみ合わせをしっかりと見ることができます。頭がグラグラして落ち着かない場合は、パパやママの太ももで上手に頭を固定してみましょう。

歯みがきが「楽しい」と思える時間になるといいですね



★みがき方について★

- ・歯ブラシの持ち方は「鉛筆持ち」
- ・やさしい力で「コチョコチョみがき」
- ・上唇小帯(上唇と歯ぐきをつないでいる“すじ”)に毛先をあてない



お子さんが一人で上手にみがけるようになるには、まだまだ時間がかかります。小学校を卒業するぐらいまでは、スキンシップの1つとしてできる限り仕上げみがきをしてあげてください。

《保護者のみなさまへ》

よい子の歯みがき運動（園児歯みがき指導）を行いました

お子様を対象に、保健所の歯科衛生士がむし歯予防の生活習慣と歯みがきの仕方について、歯の模型を使用し指導を行いました。内容については以下のとおりです。
ご家庭でもお子様と一緒にむし歯予防についてお話をいただければ幸いです。

★むし歯にさせないための生活習慣について★

A子ちゃんとB子ちゃんの生活習慣の違いを、物語とクイズでお話しました。



A子ちゃんの様子

- 【おやつ】
しょうゆ味のおせんべい
- 【夜、寝る前】
しっかりと歯みがきをする



翌朝、元気に起きることができました



B子ちゃんの様子

- 【おやつ】
お砂糖のたくさん入ったドーナツ
- 【夜、寝る前】
眠たくて歯みがきをしない



翌朝、
「歯が痛い」と泣きながら起きました

生活習慣を見直して、むし歯を予防しましょう！

★むし歯バイキンが好きなおやつはどっち？

- ①ドーナツ
②おせんべい



正解①

むし歯バイキンは、砂糖が大好きです。砂糖をエサにしてむし歯を作ります。砂糖の少ないおやつを選ぶといいですね。



★むし歯になりやすいおやつの食べ方はどっち？

- ①時間と量を決めて食べる
②好きな時間で
たくさん量を食べる

正解②

だらだら食べていると、むし歯になりやすくなります。おやつは時間と量を決めましょう。テレビを見ながら、ゲームで遊びながら食べるのはやめましょう。



★よくかんで食べるのはどっち？

- ①バナナ
②りんご

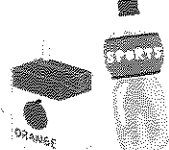


正解②

「よくかむ」とたくさんつば（唾液）が出て、口の中がきれいになります。また、かむことによりアゴの成長が促され、大人の歯もきれいに生えやすくなります。

★歯みがき後、飲んでそのまま寝てもいいのはどれ？

- ①ジュース
②スポーツドリンク
③水



正解③

砂糖のっていないお茶やお水なら、飲んでそのまま寝てもむし歯にはなりません。ジュースやスポーツドリンクの常飲は避けましょう。



★歯が痛くなったら、どうしたらいいのかな？

- ①ねる
②すぐに歯医者さんにいく

正解②

むし歯は自然には治りません。万が一歯が痛くなったら、早めに歯医者さんに行きましょう。痛くなる前に、定期的に歯医者さんに行くくとむし歯になりにくくなります。

