

「親子で学ぼう！ 生え変わり期の歯みがきのコツ ～永久歯を守ろう～」

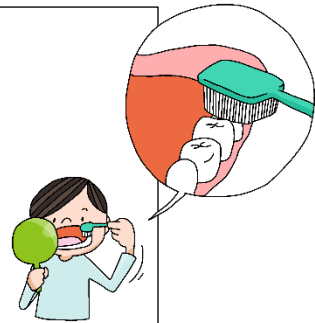
講師 所沢市保健センター 歯科衛生士 飯田富由子 様

12月9日に実施した学校保健委員会であがった内容の一部を紹介します。親子で話題にして、ご家庭での歯の健康づくりの参考にしてみてください。

年齢ごとの特徴

1～2年生

前歯が生え変わり、第1大臼歯(奥歯)が生え始める。**生えたての永久歯はむし歯になりやすい**ので注意！



3～4年生

乳歯と永久歯が混在する時期。**みがきにくく汚れがたまりやすい**ので、仕上げみがきでカバーしよう。

5～6年生

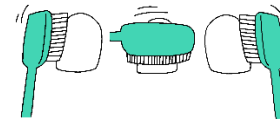
永久歯列になる時期。12歳臼歯も生え始める。**歯肉炎になる子が増える**時期。むし歯予防・歯肉炎予防に取り組もう。

汚れが残しやすい場所

- ◆ 歯と歯の間
- ◆ 歯と歯ぐきの間
- ◆ 奥歯の溝

歯みがきのポイント

- ◆ 毛先を歯にきちんとあてる
- ◆ 軽い力でみがく
- ◆ 小刻みに動かす



仕上げみがきについて

3～4年生までは続けて欲しい。子どもが嫌がらなければ6年生まで続けられるとよい。仕上げみがきを卒業しても、歯みがきの声かけ、親の目の届かないおやつ(ジュース含む)のとり方など、**声かけは続けて欲しい**(その場で聞いてくれなくても、覚えていていつか実践するときがくる)。

仕上げみがきのポイント

- ◆ 歯ブラシは「えんぴつ持ち」で
※子ども→低学年は自由に持たせ、中学年からはえんぴつ持ちがよい
- ◆ 歯ブラシのあて方は子ども同様(歯みがきのポイント)

間食を上手にとろう

甘いお菓子やジュース・スポーツ飲料などの不規則な飲食は、むし歯や歯肉炎の原因になるため、**間食の量や回数を自分でコントロール出来るように**することが重要。

口の中では**食後**に歯の成分が溶け出すが、**だ液が歯を修復している**。食事やおやつをダラダラと食べていると、だ液が歯を修復するのが間に合わず、歯が溶け続けてしまう…。**「時間を決めておやつをとる」**ことが大切。

フッ化物を上手に使おう

フッ化物は歯の質を強くしてむし歯になりにくくする。フッ化物の入っている歯みがき剤を選ぶとよい(含有量を確認して、年齢に合ったものを選ぶ)。子どもは歯ブラシに1センチほど、大人では1～2センチほどとる。

フロスや歯間ブラシもぜひ活用を！



定期的な歯科健診を！ むし歯や歯周病などの初期症状は見逃しやすいため、定期的に歯科受診をして歯と口の健康を守ろう。