

# こどもたちの歯について

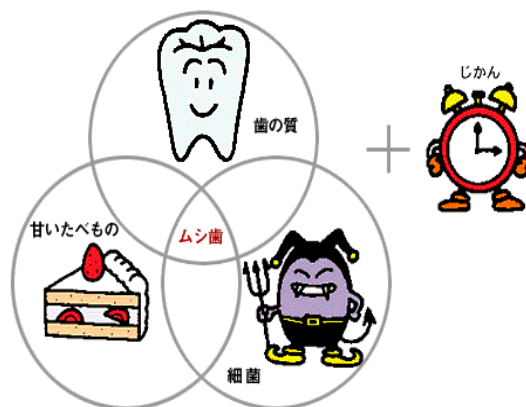
平成24年7月11日（水）大藤小視聴覚室

## 1 むし歯の原因って？

むし歯は、歯垢の中の細菌（ミュータンス菌）が作り出す酸によって歯が溶けていく病気です。

むし歯ができるには、「歯の質や形」「むし歯菌」「糖質」の3つの条件が同時に重なることが必要です。

そして、この3つに食べ物を食べてからの「時間」の経過が大きく関係してきます。食べた後歯みがきをしなかったり、だらだら食べをしたりしていると、口の中が酸性になる時間が長くなり、むし歯菌が活動しやすい状態になります。



## 2 6歳臼歯を大切にしましょう

6歳臼歯とは、その名の通り、6歳ごろに生えてくる永久歯です。

前歯から数えて6本目に生えてくる歯で、計4本あります。

6歳臼歯は、とてもむし歯になりやすいです。

それは、

- ① 生え始めの歯はやわらかいためむし歯になりやすい。
- ② 歯の表面のエナメル質が薄いので進行も早く、広範囲に広がる。
- ③ 生え始めは背が低いため、歯ブラシを上手くあてられない。

という理由があげられます。

また、どうして6歳臼歯に注目するかというと、

- ① 力が強く食べ物をすりつぶし栄養を摂取するために欠かせない存在だから
- ② 後から生えてくる歯並びに影響する歯だから

しっかりした歯になるのに5年かかります。

## 3 口腔の健康管理について

### (1) 定期健診を受けましょう！

3ヶ月に1回程度、歯科医院での定期健診を受け、フッ素塗布やブラッシング指導を受けることをおすすめします。

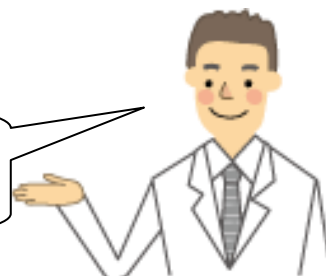
### (2) 家庭ではフッ素入りのはみがき剤を使用しましょう！

生え始めの永久歯の質を高めるために、フッ素を積極的に取り入れることが大切です。

### (3) 仕上げ磨きをしましょう！

1年生ではまだ不器用で、すみずみまでみがくことができません。寝る前に口腔の観察や、仕上げ磨きをお願いします。

定期的に健診を受けましょう。  
フッ素もぬってあげるからね！



## 4 はみがきセットの点検を！

毎週金曜にはみがきセットを持ち帰っています。中身の点検をお願いします。

- ①袋を洗濯し、コップを食器洗い洗剤で洗いましょう。
- ②歯ブラシのチェックをしましょう。毛先が曲がっていたら、新しい歯ブラシに交換してください。

### ～よい歯ブラシの見極め～

- ・ 前歯2本ぶんくらいの小さめなもの
- ・ 毛先が山切りでなく、まっすぐなもの
- ・ 柄の部分がまっすぐなもの
- ・ 毛が後ろから見えたら交換
- ・ 旅行用の歯ブラシはやめましょう

毛先の広がった歯ブラシは歯垢が取り除きにくい上、余分な力がかかるため、歯肉を傷つけることがあります。



## 5 染め出しについて

大藤小学校では、学期に1回、給食後に染め出しを行っています。歯垢染色液を歯に塗ると歯垢が赤く染まり、歯垢が目に見えるので効果的にブラッシングできます。

あかくそまったところは？

- ・ たべかす
- ・ ばいきんのかたまり

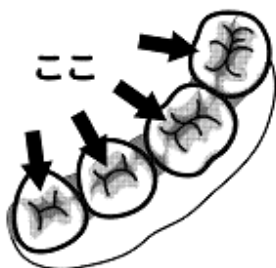
### ●使用方法

- ① 綿棒に歯垢染色液を含ませ、歯の表面に塗布します。
- ② 数回うがいし、赤くなったところ（歯垢の付着している場所）を確認します。
- ③ ていねいにブラッシングして、赤くなったところ（歯垢）を落としてください。

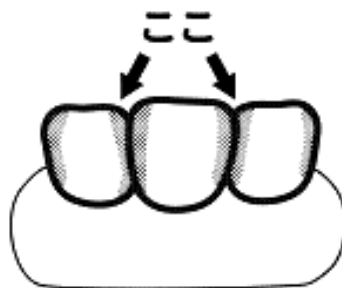
### ●注意事項

ほけんだより等で実施日時をお知らせしますので、染め出しの日には汚れてもいい衣服で登校させてください。タオルなどがあるとよいです。

## むしばにないやすいばしょ



① 奥歯のみぞ



② 歯と歯のあいだ



③ 歯と歯肉のあいだ

