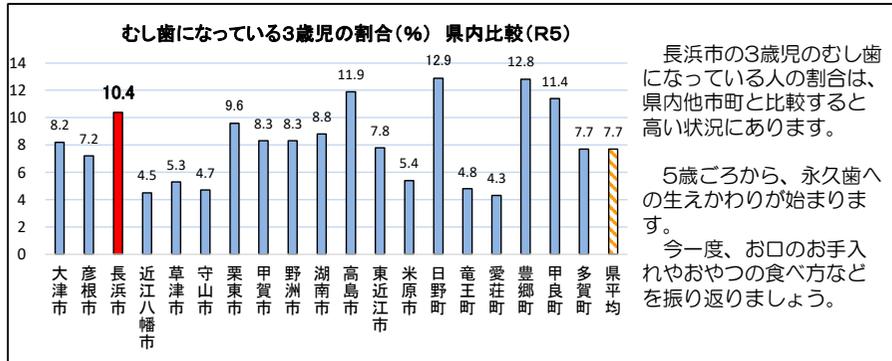


歯を守る生活習慣を身につけよう!



なぜ、むし歯になってはいけないの?

乳歯にむし歯があると、噛むことが不十分になり、永久歯が正しい位置に生えなくなることがあります。また、むし歯ができる口内環境の中に、新しい永久歯が生えてくると、たちまちむし歯になることもあります。

乳歯には、噛むこと、永久歯を導く目印、発音を助けるなど、さまざまな役割がありますので、むし歯にならないことが望ましいです。

むし歯ができてしまった時は、早めに治療することと、むし歯になってしまった原因を探ることが大切です。

むし歯になりやすい子 3つのタイプ

1. 歯みがきをいやがる子
2. 甘いもの、甘い飲み物が好きな子
3. 1日中だらだら食べている子

みがかないと歯垢はついたまま、どんどんたまります。糖分のとり過ぎは、歯垢を増やして、歯をとかす酸が増えます。ムシバイキンが増え続けます。

乳歯にむし歯がある
↓
よく噛めない
↓
あごが育たない
↓
永久歯の歯並びが悪くなる
↓
よく磨けない
↓
永久歯にむし歯ができる

フッ素入り歯みがき剤でむし歯予防

フッ素を効果的に使うとむし歯になりにくくなります。年齢ごとに歯みがき剤の適切なフッ素濃度や量は異なるので、使用方法をしっかり守りましょう!
3歳8か月のお子さんは下記を参考に使いましょう!

- 3~5歳のお子さんは、フッ素濃度が1000ppmまでの歯みがき剤を使おう!
- 量はグリーンピース程度(5mm程度)を大人が歯ブラシにつけます。
- 毎日使います。
- 歯みがきの後は歯みがき剤を軽くはき出します。うがいをする場合は少量の水で1回程度にします。
- 歯みがき粉も歯みがきジェルも同様の使用方法です。



6歳臼歯(永久歯)をむし歯から守ろう!

長浜市健康推進課
3歳8か月児健診(R8.4~)



永久歯の中では、はじめ頃に生える

“6歳臼歯(きゅうし)って?”

- 4歳~7歳頃に、乳歯の奥に生えてくる永久歯。
- 噛むチカラが最も強い。
- 歯並びの基本となる
- 完全に生えきるのに1年ほどがかかること、歯ブラシが届きにくいことなどから、むし歯になりやすい。



噛み合わせの王様



歯ならびの基本

6歳臼歯がむし歯になりやすいわけ



◆6歳臼歯を磨くコツ

6歳臼歯は、歯ブラシが届きにくい場所に生えてくるので、歯ブラシを横から入れて、毛先をしっかりと当てて磨きます。



◆6歳臼歯が生えるまでに整えておきましょう!

食生活

- 食事やおやつの時間を決める。
- よく噛んで食べる。
- ジュースなどの甘い飲み物や食べ物は控える。



おやつも食事の一部

歯磨き

- 最低でも1日2回は食後に歯を磨く習慣をつける。
- 仕上げ磨きを続ける。
- 歯と歯の間にすき間がない場合は、デンタルフロスなどの補助用具を使います。



専門職のサポートもありま

そだちっこ広場(長浜市保健センター・保健センター高月分室)

歯磨きの仕方やお口に関する相談など、歯科衛生士がマンツーマンでお伺いします。詳しくはホームページなどをご覧ください。



市ホームページ



予約フォーム

親子の強い歯をつくらう運動(湖北歯科医師会主催)

4、5、6歳のお子さんとお望まれる保護者を対象に歯科健診などが無料で受けられます。湖北歯科医師会員の検索など、詳しくは湖北歯科医師会のホームページをご覧ください。



湖北歯科医師会ホームページ

～子どもから大人まで 楽しくお口の機能アップ！～

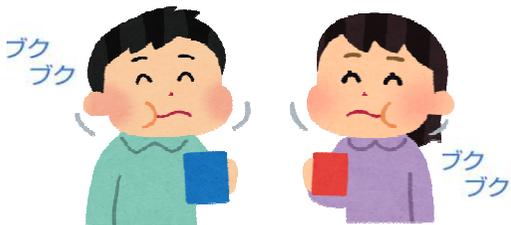
「簡単！お口のたいそう」

大きく口を開け、言葉をはっきり発音することで、かむ力や飲み込む働きを高めます。お話をする前や、食事の前、ことばの遊びとして。いろんな場面で家族みんなで、お口の体操をはじめましょう！

このチラシは電子データでみることもできるよ！



◆ ブクブクうがい



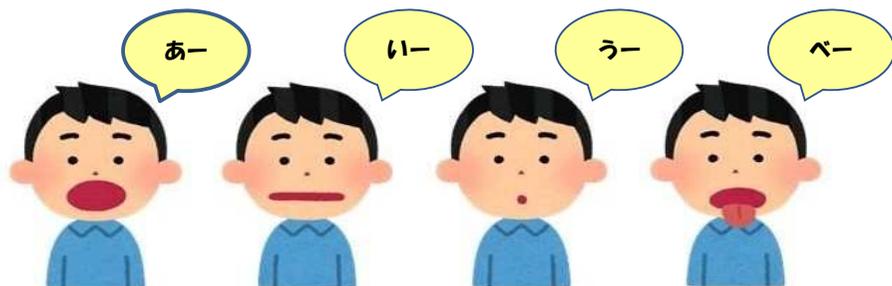
- ①水を口に入れて ブクブク10回
 - ②左の頬をふくらませて ブクブク10回
 - ③右の頬をふくらませて ブクブク10回
- 3回くり返してみよう！

◆ ろうそく消し・風車まわし



お子さんには、フーと吹く練習にもなります。

◆ あいうべ体操

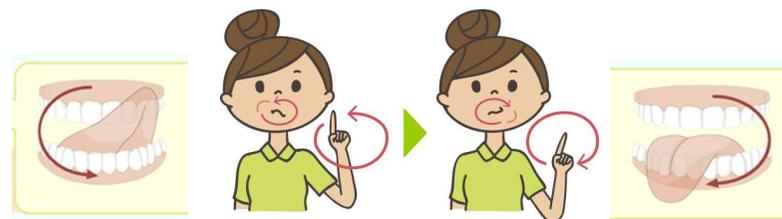


顔全体を大きく動かすように「あー」「いー」「うー」「べー」とくり返します。最初は1～2回でOK！

好きな曲に合わせて歌いながら楽しむこともできますよ♪

◆ ぐるぐる舌まわし

口を閉じたまま、舌先で唇や頬と歯の表面との間を大きくなぞるようにぐるりと回します。右回り3回、左回り3回から始めてみましょう！



テレビを見ながら、新聞を読みながら……。 “ながら体操”として、できます！

【長浜市ホームページで公開中の歯科の情報】



「口からはじめる健康づくり」
いくつになっても何でもおいしく食べるための
お口の健康づくり情報が満載。



「お茶でバイバイ！ムシバイキン」
ロック調なむし歯予防ソングです。幼稚園教諭考案の体操
付き！一度聴いたら口ずさむこと間違いなし！？



「ピカリンとむしばのひみつ」
むし歯予防について親子で楽しく学べる
5分間のおはなし動画。