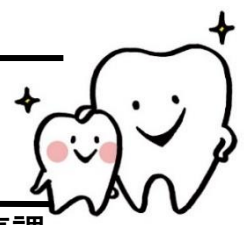




# 歯のけんこうだよ

2020.8



香美町健康課

## どのくらい磨けているかな??

7月に町内保育園（所）、認定こども園で、歯磨き指導をさせていただきました。その時に、どのくらい歯磨きができているのか、汚れを染め出してみると・・・

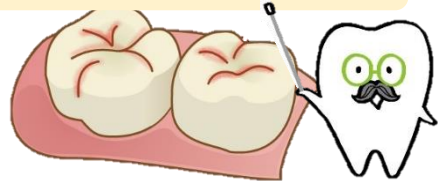
★指導実施日に、それぞれのお子さんの染め出し結果を書いた紙をお渡ししています。ぜひ、もう一度お子さんの結果を確認してみてください。



### 上の歯の表側!!



### 奥歯のみぞ!!



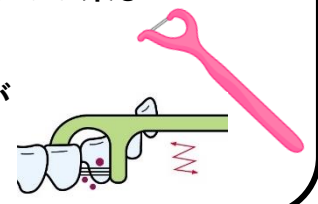
これらの場所が染まる園児さんがたくさんおられました。そこで・・・



## できていますか？仕上げ磨き

子どもたちは、まだまだ一人では上手に歯磨きができません。大人の方による、仕上げ磨きが必要です。今回、たくさんの園児さんが染まっていた、**上の歯の表側、奥歯のみぞ**はしっかり磨いてあげましょう！

また、**歯と歯の間**もむし歯になりやすいところ！ここは歯ブラシが届きませんので、糸ようじを使ってあげましょう！



## 仕上げ磨きっていつまですればいいの？

### 小学校中学年くらいまで！

このくらいの年齢までは、子どもの歯と大人の歯が混合して生えているような状況です。特に、**生えたばかりの大人の歯は磨きにくく、むし歯になりやすい**ので、重点的に磨いてあげましょう！

最初に生えてくる大人の歯は、前から数えて6番目の**6歳臼歯！**名前のとおり6歳ごろに生えてきますので、生えてきているか、奥までしっかり見てあげてくださいね。



保育園（所）の対象クラスでは、子どもたちの歯の質を強くするために、フッ化物洗口が始まっています。これと併せて、「**仕上げ磨きでお口の中をきれいにする**こと」「**おやつ**の時間と回数、量を定めること」がむし歯予防に有効です。お子さんがなんでもしっかりかんで、元気に過ごせるよう、お口の健康を守りましょう！

歯科衛生士 西谷