



歯のけんこうだより

2020.8



香美町健康課

どのくらい磨けているかな??

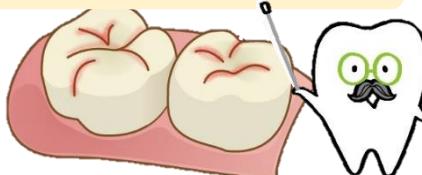
7月に町内保育園（所）、認定こども園で、歯磨き指導をさせていただきました。その時に、どのくらい歯磨きができているのか、汚れを染め出してみると・・・★指導実施日に、それぞれのお子さんの染め出し結果を書いた紙をお渡しします。ぜひ、もう一度お子さんの結果を確認してみてください。



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、生えていているか、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**」と「**おやつの時間と回数、量を決める**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とかんで、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