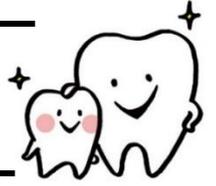


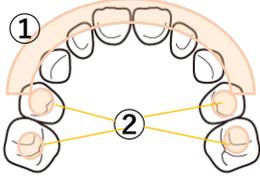


# 歯のけんこうだよ

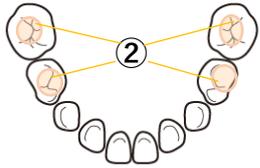
2021.6



## むし歯になりやすい場所はここ！！



- ① 上の前歯の外側
- ② 奥歯のかみ合わせ
- ③ 歯と歯の間



ここはズバリ！！むし歯になりやすい場所！！  
重点的に磨きましょう！

歯と歯の間には  
デンタルフロス  
を！！



## まだまだ仕上げ磨きが必要！！

だんだんと一人でできることが増えてきて、仕上げ磨きがおろそかになっていませんか？？



一体いつまですればいいの？？

小学校中学年くらいまではしてあげましょう！



『先が長い・・・』と思われるかもしれませんが、小学生～中学生のお口の中は、子どもの歯と大人の歯が混合して生えている時期です。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。



## 子どもの歯は抜けるのに、なぜむし歯予防？

### 子どもの歯がむし歯になると・・・

何でもよくかめず、十分に栄養がとれない・・・



大人の歯の歯並びが悪くなる



大人の歯がむし歯になりやすくなる



## お子さんの歯磨きチェック！！

### その1

#### 磨く順番を決める！！

磨く順番は決まっていますか？  
バラバラに磨いていると、磨き残しの原因になります。

### その2

#### 力を入れすぎない！！

『ゴシゴシ』ではなく『シャカシャカ』！  
力を入れすぎると、歯ブラシの先が反ってしまって  
汚れが取れません。

### その3

#### 1か所 20回ずつリズムカルに！！

磨く回数が少ないですか？  
20回ずつ、リズムカルに歯ブラシを動かしましょう！



## おやつ習慣も見直して！

子どものおやつは『お菓子』ではありません！  
3食で摂れない栄養を補う役割があります。



だらだら食べ・飲みが  
むし歯の原因になりま  
す。**時間・量・回数**を  
必ず決めて！！

### おすすめのおやつ



ヨーグルト



チーズ



おにぎり



季節の果物・野菜など

### ※飲み物にも注意してください！！

130kcal  
角砂糖 9 個分



50kcal  
角砂糖 2 個分



230kcal  
角砂糖 18 個分



これから暑くなりま  
すが、水分補給はお  
茶か水！！



近年、香美町の子どもたちは、5歳時点から小学校1年生時点の歯科健診にかけ  
て、むし歯を持つ子どもの割合が**約2倍**に増えるという傾向があります。お子さん  
が楽しく健康に生活できるよう、むし歯を予防しましょう！

香美町健康課 歯科衛生士 西谷