

は のクイズの答え

こたえ

1 **A**
むし歯は甘いものが大好きです。おやつは一日1～2回にして、甘いおかしや飲み物は、だんだら食べないようにしましょう。



こたえ

2 **B**
一気に磨くと歯と歯の間にしっかり歯ブラシが届かないので、キレイに磨けません。力が入りすぎないように1本ずつ丁寧に磨きましょう。



こたえ

3 **A**
歯みがき剤は、Aくらいの量をつけます。歯みがき剤の中に入っているフッ化物(フッ素)は、歯を強くする働きがあります。歯をみがいた後のうがいは、1～2回にしましょう。

・・・歯を大切にしよう よい歯は強くて元気な体をつくります・・・

こたえ

4 **A**
ゆっくり噛んで食べましょう。良く噛むとつばがいっぱい出ます。つばには食べ物を美味しくし、歯を強くする働きがあります。良く噛むと、顔や口の筋肉も鍛えられます。



おまけクイズ

A
大人の歯は、5～6歳ごろになると生えてきます(個人差があります)。前歯は抜けて生え変わります。奥歯は奥の歯ぐきのところに生えてきます。生えたばかりの歯は、むし歯になりやすいので注意してみがきましょう。

もし、むし歯ができてしまったら…
歯医者さんに行って治してもらいましょう。早く治すと通う回数も少なくて済みます。むし歯をそのままにしておくと、痛くなったり、他の歯もむし歯になりやすくなったりします。

子供の発育には、個人差があります。

参考資料 1 - 4

対象年齢 就学前

おいしく食べて 楽しくおしゃべり いつも笑顔で

は のクイズ

さあ、はのクイズにチャレンジしてみよう。

しつもん

1
おやつについて
A くだもの、ナッツ、ぎゅうにゅう
B あまい おかし、ジュース

しつもん

2
はの みがきかたについて
A ちからいっぱい、まえばから おくばまで いっきに みがく
B 1本ずつ ていねいに みがく

は によいのは、
A、B
どちらでしょうか。



しつもん

3
はみがきざいのりょうについて
A 
B 

しつもん

4
たべかたについて
A ゆっくり よく かねで たべる
B はやく たべる

おまけクイズ

おとなの はは、いつ はえてくるのかな
A 5～6さい くらい
B おとなに なってから

← みんな こたえられたかな。こたえは さいごの ページに あります。

永久歯を大事にしよう

5~6歳ごろから、乳歯(子どもの歯)は永久歯(おとなの歯)に、徐々に生えかわっていきます。

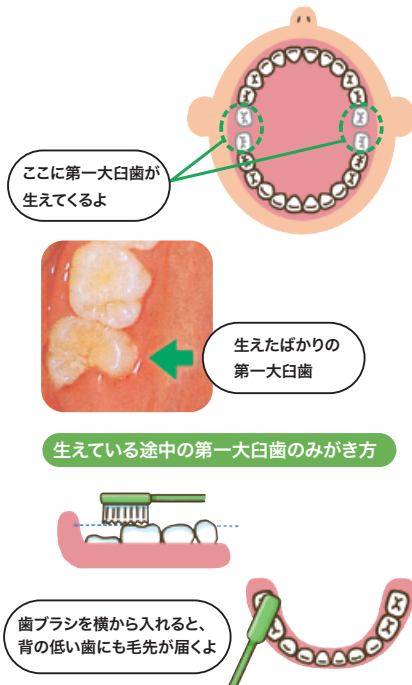


第一大臼歯のおはなし

乳歯の奥歯の後ろ側からは、第一大臼歯が生えてきます。第一大臼歯が生えたことに気づかず、その部分の歯みがきをしない人がいます。

第一大臼歯は、永久歯の中で最も大きく、噛む力が最も強い大切な歯です。しかし、生えたばかりの歯の質は弱く、噛む面の溝も深いので、むし歯になりやすい歯です。

お子さんの口の中に、第一大臼歯が生えているか観察しながら、ていねいに歯をみがきましょう。



ケガで歯が抜けてしまったら、どうする?

人や物にぶつかったり、転倒したりして前歯が抜けてしまった場合、抜けた歯をもう一度再植する(抜けたところに戻す)ことができます。(抜けてから30分以内であれば、成功率が高いと言われています。)抜けた歯を乾燥させないようにして、できるだけ早く歯医者さんに行きましょう。その際に、牛乳や生理食塩水に浸す、など、歯を乾燥させないようにしましょう。



保護者の方へ

~この時期に気をつけてほしいこと~

仕上げみがきについて

子供はひとりで歯みがきをするようになりますが、歯のかむ面と外側を中心にみがいています。子供がみがいたあとに、きれいに汚れが落ちているか確認してあげましょう。この時期は、とくに奥歯の歯と歯の間にむし歯が発生しやすくなります。デンタルフロスで歯と歯の間も清掃しましょう。寝かせみがき以外にも、子供を立たせて保護者が後ろからみがく方法もあります。

食生活について

間食(おやつ)の回数と時間は決めて、だらだら食べないようにしましょう。甘いお菓子だけでなく、ジュースやスポーツドリンクなどの飲み物にも注意しましょう。

歯科受診について

乳歯のむし歯は永久歯の発育や歯並びにも影響します。むし歯がある場合は、歯科治療を受けましょう。



かかりつけ歯科医はありますか?

- 定期的にお口の健康状態をチェックしてもらいましょう。
- お子さんの成長に合わせた歯みがき指導を受けましょう。
- フッ化物塗布など、むし歯の予防処置してもらいましょう。
- 必要に応じて歯や口に関する相談をして、アドバイスを受けましょう。



・・・お子さんがみがいた後は、大人の方がチェックしましょう!・・・

・・・お子さんの歯と口の健康を守るために、かかりつけ歯科医をもちましょう!・・・