

おとなの歯(永久歯)を むし歯にしないために!

生えたての第1大臼歯がむし歯になりやすいわけ

- A** 一番後ろの乳歯と段差ができて磨きにくく
本人だけでは十分に磨けない。



- B** 生えたてのエナメル質は
やわらかく、唾液に含ま
れるカルシウムを吸収し
てかたくなるまでには時
間がかかる。



生えたてのおとなの歯

- C** 歯の噛む面の溝は複雑で深いので食
べかすがたまりやすい。

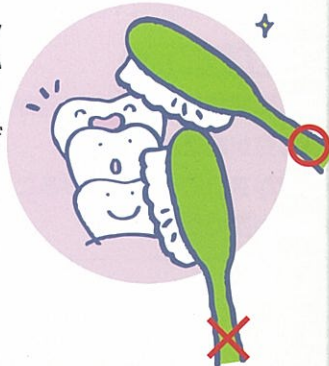


第1大臼歯とは、6歳頃に乳歯の奥から生えてくる永久歯です。この歯は、噛む力も一番強く、とても大切な歯です。

かかりつけの歯科医院で 相談してください

むし歯にしないためのポイント!

- A** 前から磨くと歯ブラシ
が届かないので横か
ら念入りに磨きましょう。
また保護者が仕上げ
磨きをしましょう。



- B** フッ化物で歯の質を強くしましょう。(フッ化物塗布、
フッ化物洗口、フッ化物入りの歯磨き剤を年齢に応
じて使しましょう)



エナメル質

- C** 溝に物がたまらないようにフッ化物入りの樹脂をつ
めて溝を埋めます。(シーラント)



永久歯だけでなく、乳歯も大切

乳歯をひどいむし歯にしまうと、あとから生えてくる永久歯に影響を及ぼすだけではなく、歯並びにも悪影響を与えてしまいます。

つよい歯で じょうぶな からだを つくりましょう!

(就学児のお口の健康ガイド)



広島県歯科衛生連絡協議会

早寝をしよう



小学1年生では、10時間程度の睡眠時間が必要だといわれています。早起きのために9時には寝るようにしましょう。

遅くまで起きていると…

- お腹がすいて間食をする
- 歯磨きをせずにそのまま寝る機会が増える



夜更かしは肥満のもと



保護者の方の寝る時間が遅いと、子どもの寝る時間も遅くなる傾向があると報告されています。お子さんに合わせた生活リズムを心がけましょう。

夜更かしはむし歯のもと

早寝は、歯・口と心身の健康のために大切です。

早起きをしよう



早起きをすると、あわただしい朝の時間に余裕ができます。

- しっかりと朝食がとれる
- 食後の歯磨きができる
- トイレに行くことができる
- 持ち物を点検する時間ができる



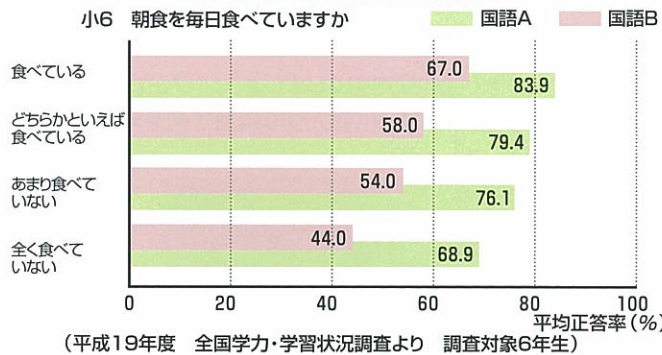
朝ごはんをしっかり食べよう

目覚めるとき、身体はまだ半分眠った状態です。朝ごはんをしっかり食べて、元気な1日の始まりにしましょう。

朝ごはんの効用

- 身体や頭がスッキリして目が覚める
- やる気が起こる
- お腹がすいてイライラすることがない
- 成績が良くなる

朝食を食べる習慣と成績の関係



朝食をとっている子どもの方が、基礎学力の定着の度合いが高いという報告があります。

良いこといろいろ

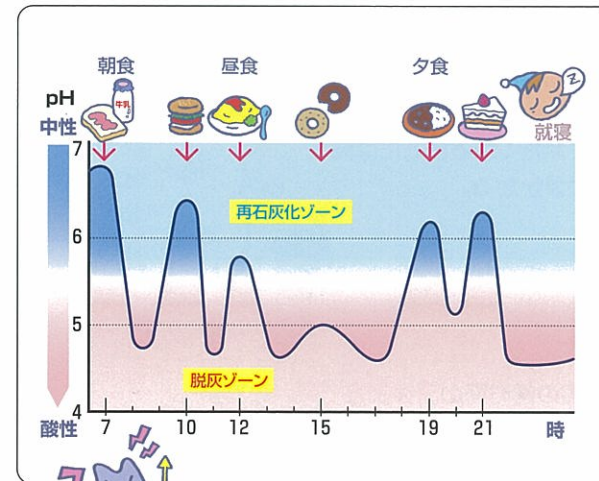


学習効果以外にも運動能力や集中力が高くなり、持続力、忍耐力がつくことも分かってきました。

歯磨きをきちんとしよう

●眠っている間は、唾液の量が少ないので、寝る前に食べたり飲んだりすると脱灰ゾーン（むし歯になりやすい）の状態が長くつづきます。

●食後は、唾液の酸性度が高くなり脱灰ゾーンに入ります。食後の歯磨きはむし歯予防の基本です。



- 食事は決まった時間によく噛んで食べましょう
- 間食は上手にとりましょう
- 寝る前の間食はやめましょう

1年生になると環境や生活リズムが大きく変わってきます。そして永久歯も生えてきて、お口の中にも大きな変化が見られます。小学校に入学した今こそ規則正しい生活習慣を身につけましょう。