はのクイズの答え

こたえ 1

A

むし歯菌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、だら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すみます。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。

監修：井上美津子（昭和大学客員教授）
川口陽子（東京医科歯科大学名誉教授）

※このパンフレットは、東京都の許諾を得て高知県須崎福祉保健所が発行しています。
出典：東京都福祉保健局「おいしく食べて楽しくおしゃべりいつも笑顔で」
パンフレット（承認番号：8保医医政第1190号）

子供の発育には、個人差があります。

おいしく食べて 楽しくおしゃべり いつも笑顔で

対象年齢 就学前

はのクイズ

さあ、はの クイズに チャレンジして みよう。

はに よいのは、A、B どちらでしょうか。

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ぽんずつ ていねいに みがく



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 かんで 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。

高知県須崎福祉保健所

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。

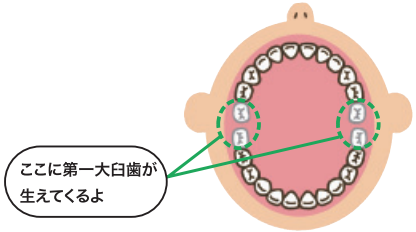


第一大臼歯のおはなし

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。





生えている途中の第一大臼歯のみがき方



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）ことができる場合があります。（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、むし歯の予防処置を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!•••