

つきぐみ はみがきしどろがありました

磨く順番は雪組と一緒にですが、「1本ずつ磨く」ようにしていきます。歯科衛生士の武田さんのお話の後、染め出しをして、鏡で口の中を見ながら歯みがきしました。汚れや歯1本1本をよく見て丁寧に磨けていました。おうちに手鏡がありましたら、手鏡を見ながらの歯みがきをうながしていただき、上手にできたらいっぱい「上手にできたね〜！」とほめてくださいますようお願いいたします。

みぎ

ひだり

下の歯の頬側（表）から
スタート！（1〜6）

下の歯の舌側（裏）から
スタート！（7〜12）

上下奥歯を磨いて（13〜16）
おわり！！

おくちのこびと

歯みがきだけ頑張ってもダメですよ〜
ダラダラ食べていませんか？

おうちに帰ってからや休みの日など、食事以外に甘いジュース、お菓子など、時間を決めず食べていませんか？

むし菌のえさとなる砂糖をむし菌が摂り続け、歯を溶かす酸を出し続け、歯が溶け、穴をあけて虫歯にします。ところが、つば（唾液）は酸性に傾いた口の中を戻そうとする働きがあります。3度の食事だけだと、つばで酸が中和され口の中がむし菌になりにくい環境に戻っていきます。間食が増えると口の中の酸性度が高い状態が保たれてしまいます。

おなかのこびと

そこで、見直してみましょう！

① おやつは1日1回。

昼食と夕食の間に（最低2時間あける）。

おやつイコールお菓子ではなく1回の食事と考えよう。

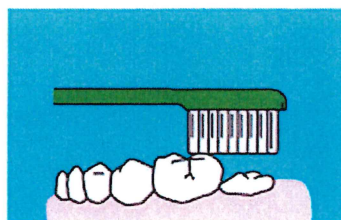
ただし、夕食に影響しない軽めの物を。

② 水分補給に甘い飲み物（ジュース、スポーツドリンクなど）→お茶や水にチェンジ！

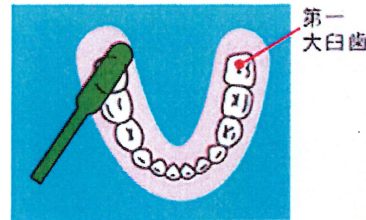
③ 車・電車などの移動時のあめ→

キシリトールのタフレットにチェンジ！

奥歯のさらに奥に、歯がひょっこり顔を出しているお友だち、それは第1大臼歯（6歳臼歯）で大人の歯（永久歯）です。まだ生えていないお友だちも、6歳臼歯がそろそろ顔を出し始めます。その6歳臼歯がむし菌にならないように磨く方法を歯科衛生士の武田さんより教えていただきました。



生えてくる途中は他の歯より低いため、歯ブラシの毛が届きにくい。



お口の横から1本みがきしましょう。

※ミニ冊子「6歳臼歯くん ずっといっしょだよ」をお子さんと一緒に読んでくださいね！

子どもだけでは歯の汚れを取るの是不十分！

「汚れの残りやすい部分」が「仕上げみがきのポイント部分」です。歯ブラシを細かく動かしたり、タフトブラシや糸ようじを使ったりして仕上げみがきをがんばりましょう！



表面は、むしばよぼうだいさくせん がんばり表です。仕上げみがきのポイントを押さえてがんばりましょう！！