

みがけていますか？お子さまの歯！

めざそう120!!

名古屋市学校歯科120運動

お子さまの歯がしょうずに
みがけていない時は、
仕上げみがきをしながら、
みがき方を教えて
あげてください。



●仕上げみがきのコツ



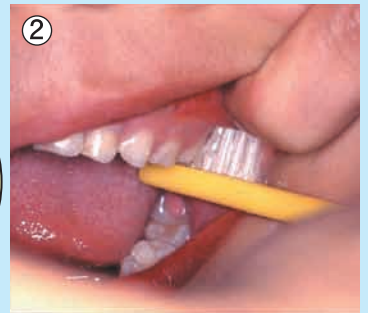
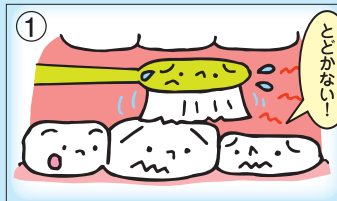
歯ブラシは、エンピツを持つようにして、両脇をしめて軽く細かく動かすようにみがきましょう。ポイントは、図のように歯ブラシを持っていない側の手の使い方にあります。よく見えるように、「ほほ」や「くちびる」を引き上げたり下げたりをするとよいでしょう。

●生えはじめた、永久歯のみがき方



前歯は、歯ブラシを立ててみがきましょう。
(内側のみがき残しに注意してください。)

6歳くらいを目安に乳歯の奥から「6歳臼歯（第一大臼歯）」が生えてきます。この歯は咬みあわせの基礎となるとても大切な歯です。生える途中は背が低く、歯ブラシがとどかず①、みがきづらいので横方向からみがきましょう②。このとき、お口をやや閉じ気味にすると、みがきやすくなります。



6歳臼歯を守ろう

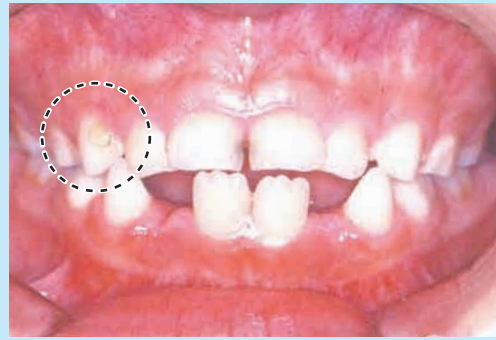
かむ力が一番強く、8020運動を達成するために欠かせない歯です。永久歯の中で、最初に生えます。（前歯が先に生える人もいます。）乳歯の奥に生えるため、生え始めは歯ぐきが歯の上に乗っていて気が付きにくく、みがきづらいので、むし歯になりやすい歯です。

120運動とは12歳児のむし歯を0本にすることを目標に、

歯・口の健康が○の状態になることをめざす運動です。

8020運動（80歳で自分の歯を20本残す）のスタートです！

1



○の部分はむし歯治療の痕(あと)です。染め出し前の状態

見ただけではよくわからないから歯の汚れを赤く染め出してみましょね。

2



歯の汚れ(歯垢)は白いから見分けがつかなかったのね。



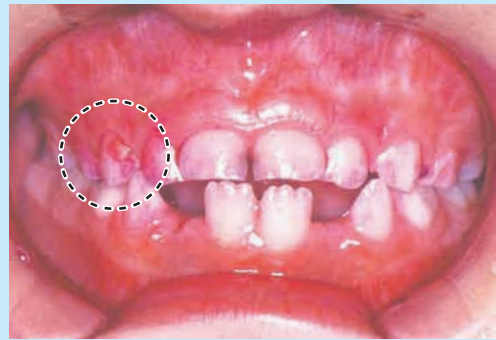
赤く染め出した状態

赤い部分は、歯の汚れ「歯垢(プラーク)」です。それは、むし歯・歯肉炎・口臭の原因である細菌のかたまりです。

3



どれどれ、あらあ~赤いところがいっぱい!!
みがいたつもりでみがけていなかったのね。



本人みがき後の状態

「歯垢(プラーク)」は、口をうがいする程度では落とすことができません。

4



みがき方を教えながら、仕上げみがきをしました。はい、このとおり! 「自分ひとりでも、ピカピカにできるようにがんばってみがくよ!」



仕上げみがき後の状態

指で歯の表面をこすってぬるぬるしていたらみがけていません。キツキツと抵抗があればOKです。

- ◆早寝・早起き・朝ごはん、そして歯みがきを毎日の生活習慣の中に位置付けて、食後の歯みがきや仕上げみがきを習慣化しましょう。
- ◆むし歯や歯肉炎のない健康な歯と歯肉で、しっかり噛むことができます。よく噛むことは、おいしさを味わうだけでなく、消化を助けたり、食べ過ぎを防いだりと健康増進につながります。
- ◆仕上げみがきは、お子さまが自立した歯みがきができるようになるまでの支援です。学年が上がるにつれて、自分の力でみがけていけるように、ご家庭での取り組みをお願いいたします。