



★今月のテーマは「なぜ歯は大切か」です。



歯の磨き始めは、一般的に8ヶ月になって歯が生え始めたらと言われています。この時期は歯磨きに慣れることを目標としているため、軽く触れる程度で十分です。

1歳半ほどでスプーンを持つようになったら、歯ブラシを自分で持ち、口に入れてみるようにします。奥歯が生えてきたら、噛み合わせをしっかりと磨くことも大切です。子どもが自分でしっかりと磨けるようになるのは9歳くらいで、それまでは大人の仕上げ磨きが大事とされています。特に5～9歳頃は歯の交換が活発で虫歯になりやすいので、大人がしっかりと口の中を観察してあげましょう。

✨ 歯みがきのポイント ✨

1. 持ち方はエンピツを持つように。
2. 歯ブラシは歯に優しくあてる。
3. 磨く順番を決める。
4. 歯の面や歯並びに合わせて細かく動かす。

✨ 仕上げ磨きのポイント ✨

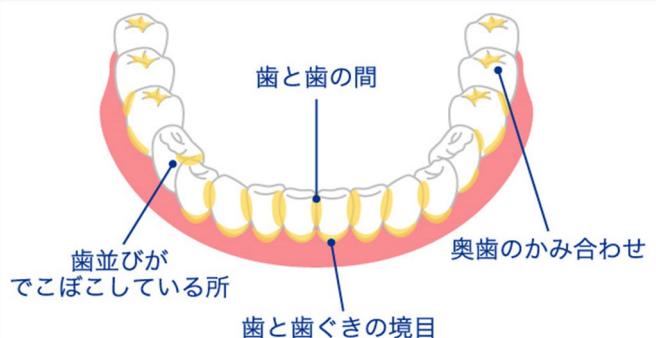
保護者の膝の上に子どもの頭がくるように寝かせ、スキンシップの一環として、口の中をよく見てあげましょう。歌を歌ったり、話しかけたりしながらリラックスして歯みがきをするとうまく磨きやすくなります♪



歯垢(プラーク)が残りやすい場所チェック



- ① 歯と歯の間
- ② おく歯の噛み合わせ
- ③ 歯と歯ぐきの境目
- ④ 歯並びがでこぼこしているところ
- ⑤ 生えている途中の歯



私たちの歯には、食べ物を「噛む」「会話」をする、顔の「形を保つ」、奥歯を噛みしめることで大きな「力を出す」という4つの役割があります。

生きるために大切な役割をする歯。その口の中には、およそ700種類の細菌がいると言われています。その中には、もちろん良い菌もありますが、歯に付着しているムシ歯菌の住み処となる歯垢1グラムの中には、1000億個以上の菌が詰まっています、その菌の量は、なんとウンチ1グラムの中にある細菌と同じ量だと言われているそうです！！そう考えると、歯みがきの大切さがよく分かります。



「歯みがき名人になって、ムシ歯ゼロを目指しましょう♪」