



もぐもぐだより 第4号

2000年1月20日 発行

もぐもぐ

vol. 4

高松市歯科医師会

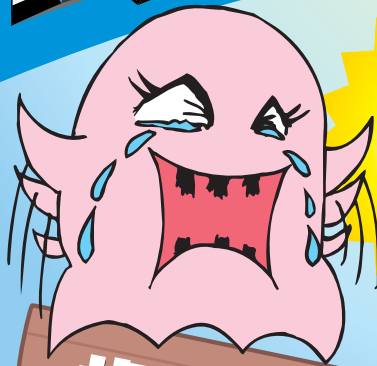
歯医者さんからのかわらばん

だより

特集

子供たちの
将来の歯・口の
健康づくりをめざして

10分みがこら



みがかない子

きみは
どうちかな?

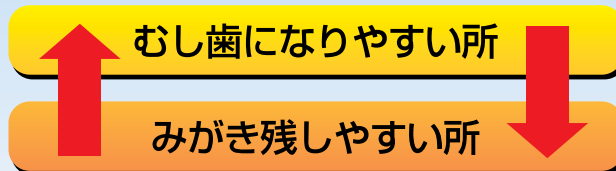
みがいた子



歯みがき
だいすき



子供たちの将来の 歯・口の健康づくりをめざして…



「10分みがこう」という表紙の記載に、大変驚かれた方も多いと思います。

しかし、歯の裏側やかみ合わせ、歯と歯の間には小さな溝やスキ間がいっぱいあり、歯のすみずみまで正しく歯ブラシを当てきちんとみがこうと思えば、小さな子供たちのお口でも、3分くらいは必要です。ですから、1日3回毎食後に歯みがきを行えば、10分くらいかかるというわけです。

そして、歯みがきで大切なことは、むし歯の原因となるプラーク(歯垢)を確実にとり除くことです。みがいたつもりでも、効果的にみがけていないのが実状です。

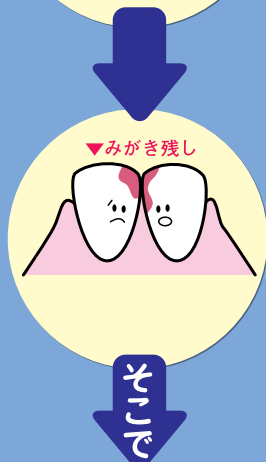
そこで、みがき残しやすい所と歯ブラシの仕方については、右の図をごらん下さい。

子供は「乳歯の大切さ」を知りません。保護者が重要性を認識して、きちんと管理してあげてください。

歯・口の健康づくりをめざすには、しっかり歯みがきすることからスタートです。

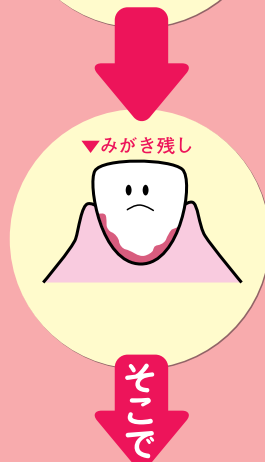
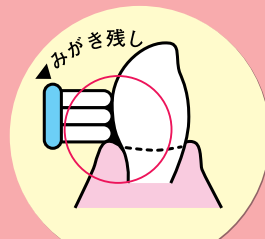


歯と歯の間



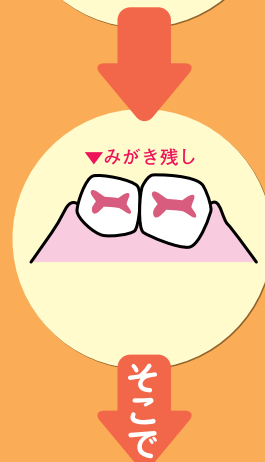
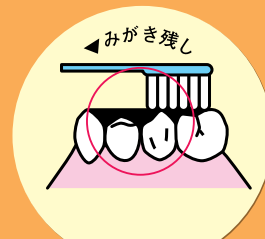
毛先を歯の間にきちんとあてて上下にみがく

歯と歯肉の境目



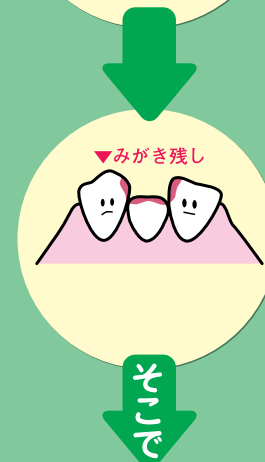
毛先を歯肉に向けて左右に細かく動かしてみがく

奥歯のかみ合わせ



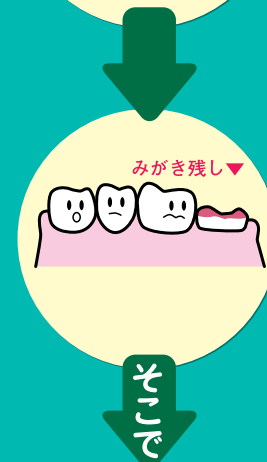
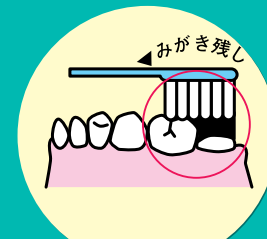
毛先で溝のなかのプラークをかき出すようにみがく

凹凸している所



縦にあてて上下に細かく動かしてみがく

背の低い歯



斜めからあててみがく

大人が守ろう 磨いてあげよう



子供の歯

Q. 毎日歯を磨いているのにむし歯ができるのはなぜ？

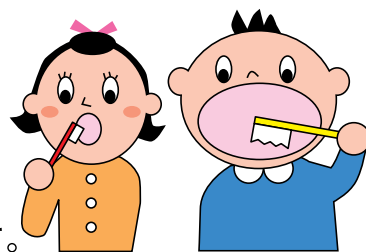
自分できちんと磨いているつもりでも、実はけっこう磨き残しがあるものです。

「もぐもぐだよりVol.2」で保護者の仕上げ磨きのポイントをお知らせしましたが、小学校に入るとお口のチェックもとどこおりがちです。一度お子さんたちの歯のみがき方をチェックしたり、時間を測ってみて下さい。通常30秒～1分くらいしか磨いていないはず。大人とは歯の数・大きさ・形も異なるとはいえ、最低でも1回に3分間は磨くことをおすすめします。

そこで、お子さんが歯を正しく磨けるようになるポイントをおさらいします。

1 正しい歯ブラシを使おう

…お子さんの口に合わせた
小さめの歯ブラシを。



2 順番を決めよう

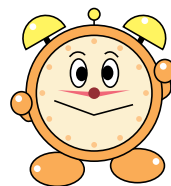
…こうすれば
磨き忘れる場所がなくなります。

3 鏡を見よう

…きちんと毛先が当たっているか確認しましょう。

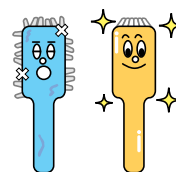
4 時間を測ろう

…1回に3分間は
がんばりましょう。



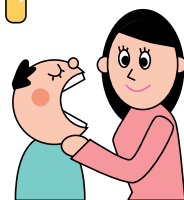
5 交換は早めにしよう

…毛先がはみ出しているものは
新しいものに。



6 チェックしよう

…最後の仕上げは保護者の役目です。



いずれにしても、子供のむし歯は保護者の対応しだい決まります。そういう意味でも、お子さんが磨いた後でチェックをし、できていない場合には保護者の仕上げ磨きが必要となります。毎食後にきちんと歯を磨く習慣をつけさせ、さらに年2、3回の定期健診を受け、むし歯にならないよう注意することが大切です。

(社)高松市歯科医師会からの



高松市歯科医師会では、『お口からはじまる健康管理』をスローガンに、歯について市民の皆様方によりご理解いただけるよう『もぐもぐだより』を発行しております。これからも、市民の皆様方と共に歩んでいきたいと考えておりますので、ご感想、ご意見、ご希望をお聞かせください。

会長 井上 悟

連絡先

(社)高松市歯科医師会 〒760-0066 高松市福岡町3-36-23

TEL 087-851-1166 FAX 087-851-1167