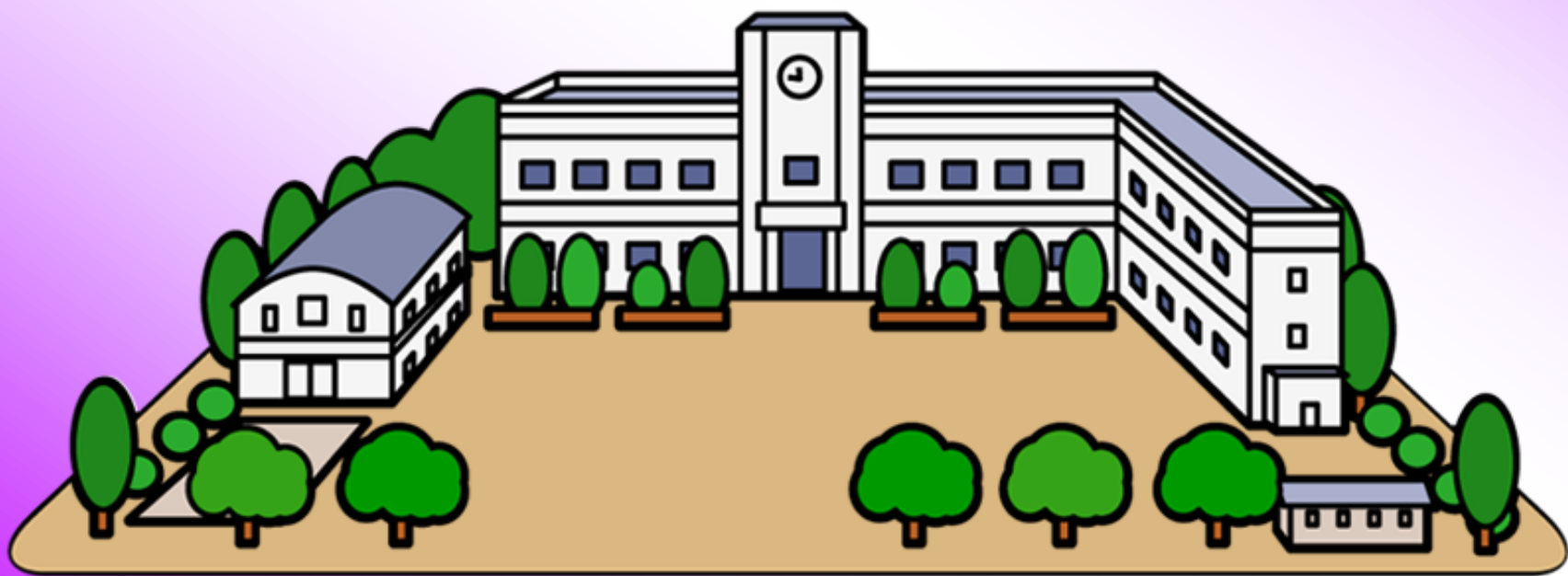


元気に育て一年生
丈夫に育て第一大臼歯



「第一大臼歯を守ろう！」

月

日

公益社団法人

南部地区歯科医師会

（

）



歯の王様 第一大臼歯

わたし、第一大臼歯です。
なかよくしてね。

元気なみんなの第一大臼歯

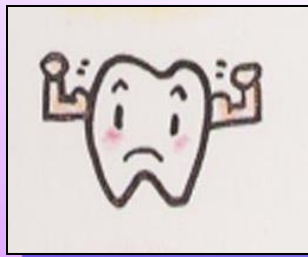
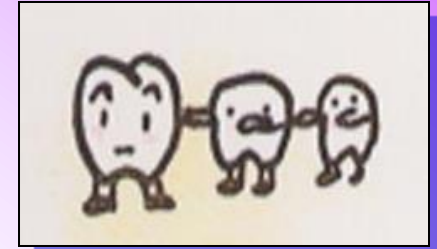
六歳臼歯
ともいいます



第一大臼歯ってなあ～に？



乳歯の奥に生えるはじめての永久
歯ならびやかみ合わせの
基本となる大切な歯



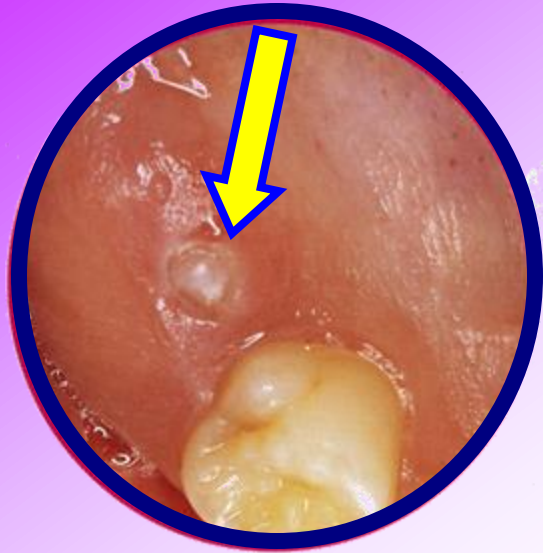
永久歯のなかで一番大きく、
ものをかむ力が最も強い歯

完全に生えるまで1年から
1年半もかかる歯



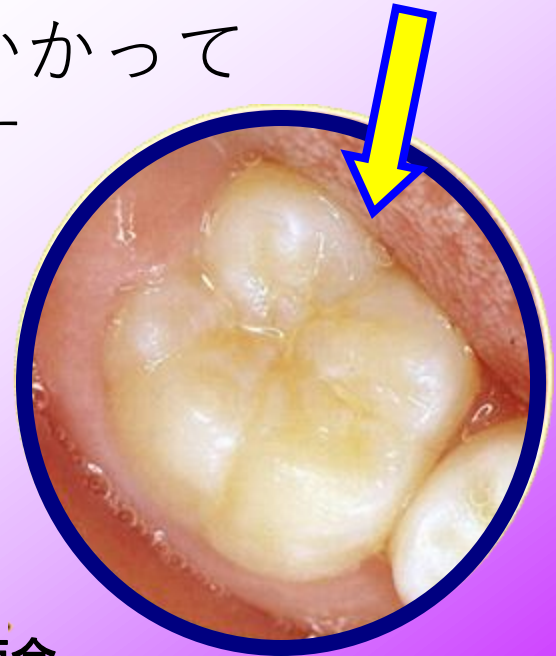
むし歯になりやすい歯

第一大臼歯をさがせ！



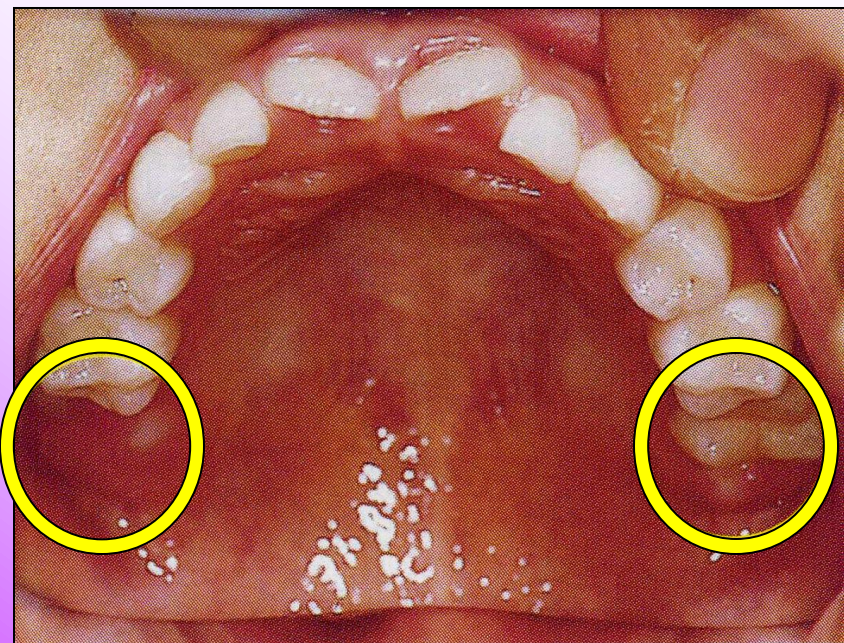
1年半ほどかかって
生えてきます

乳歯の後方に
前歯から数えて6番目の歯が
生えてきたら、第一大臼歯です

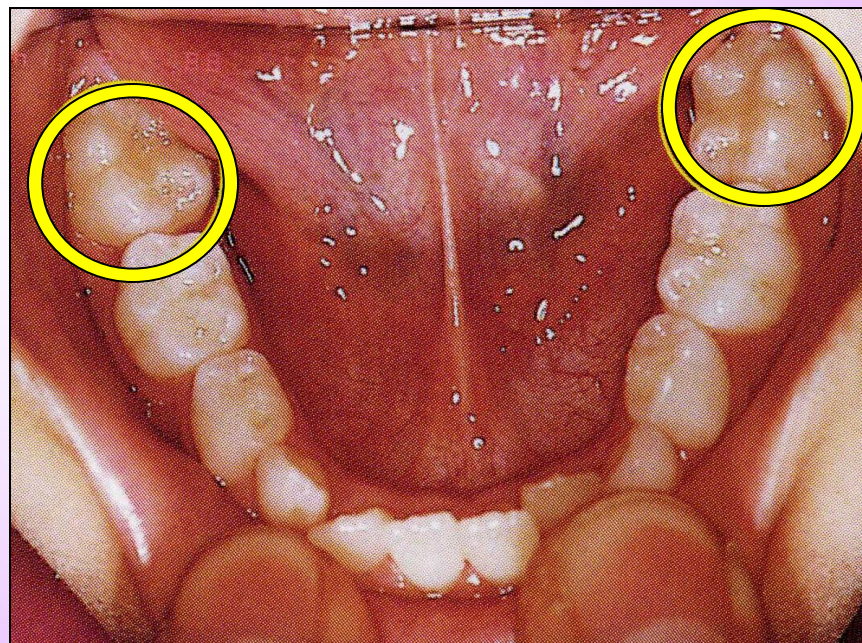


乳歯の奥に生えてきた 第一大臼歯

上顎

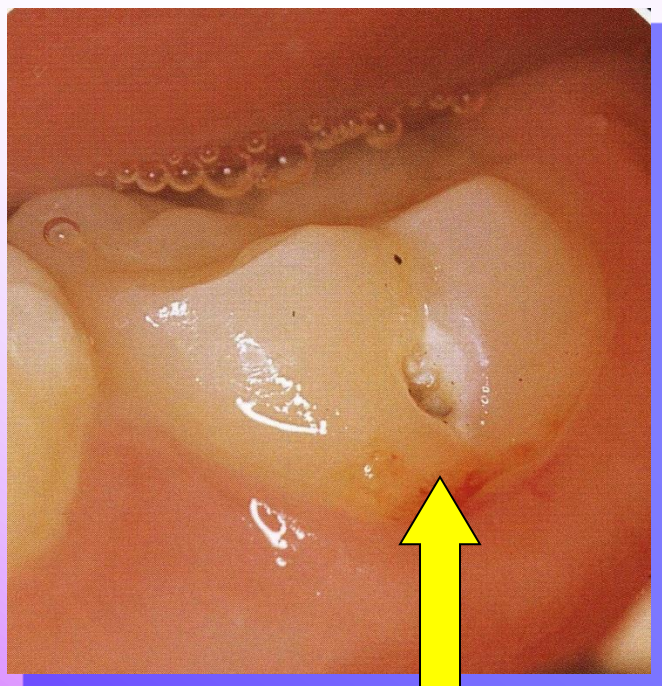


お口をのぞくと
このように見えます



下顎

第一大臼歯は むし歯になりやすい



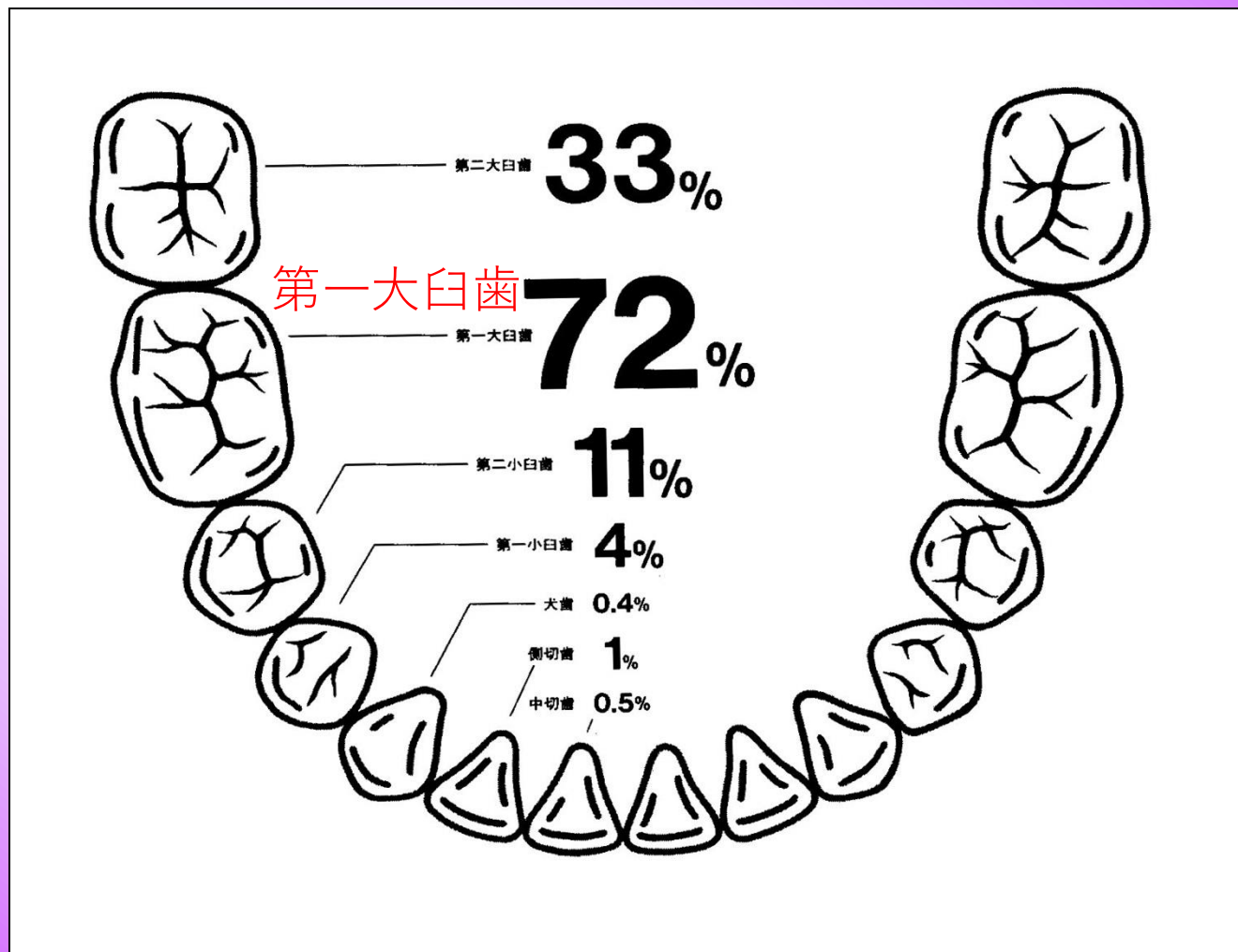
生えてくる途中にできた
むし歯 (頬の
面)



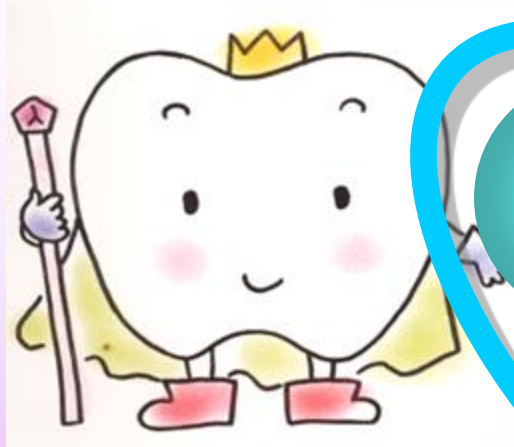
大きく穴があいた
むし歯 (噛む面)

第一大臼歯があぶない！

「ミゾ」の多い歯ほど、「むし歯」になりやすい。



むし歯の成り立ち



歯

ばい菌

むし歯

じかん

たべもの

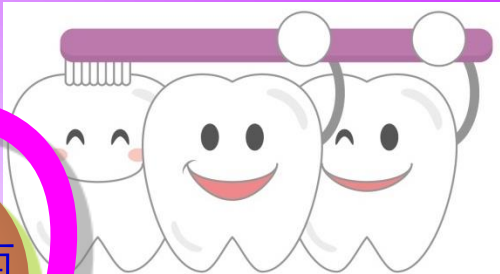
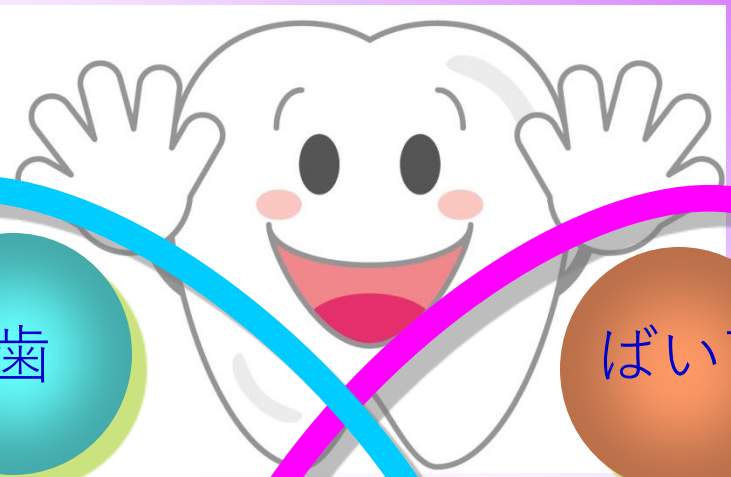


むし歯の予防方法

フッ素・

フッ素でむし歯予防

シーラント



歯みがき

歯

ばい菌

健康
むし歯
な歯

じかん

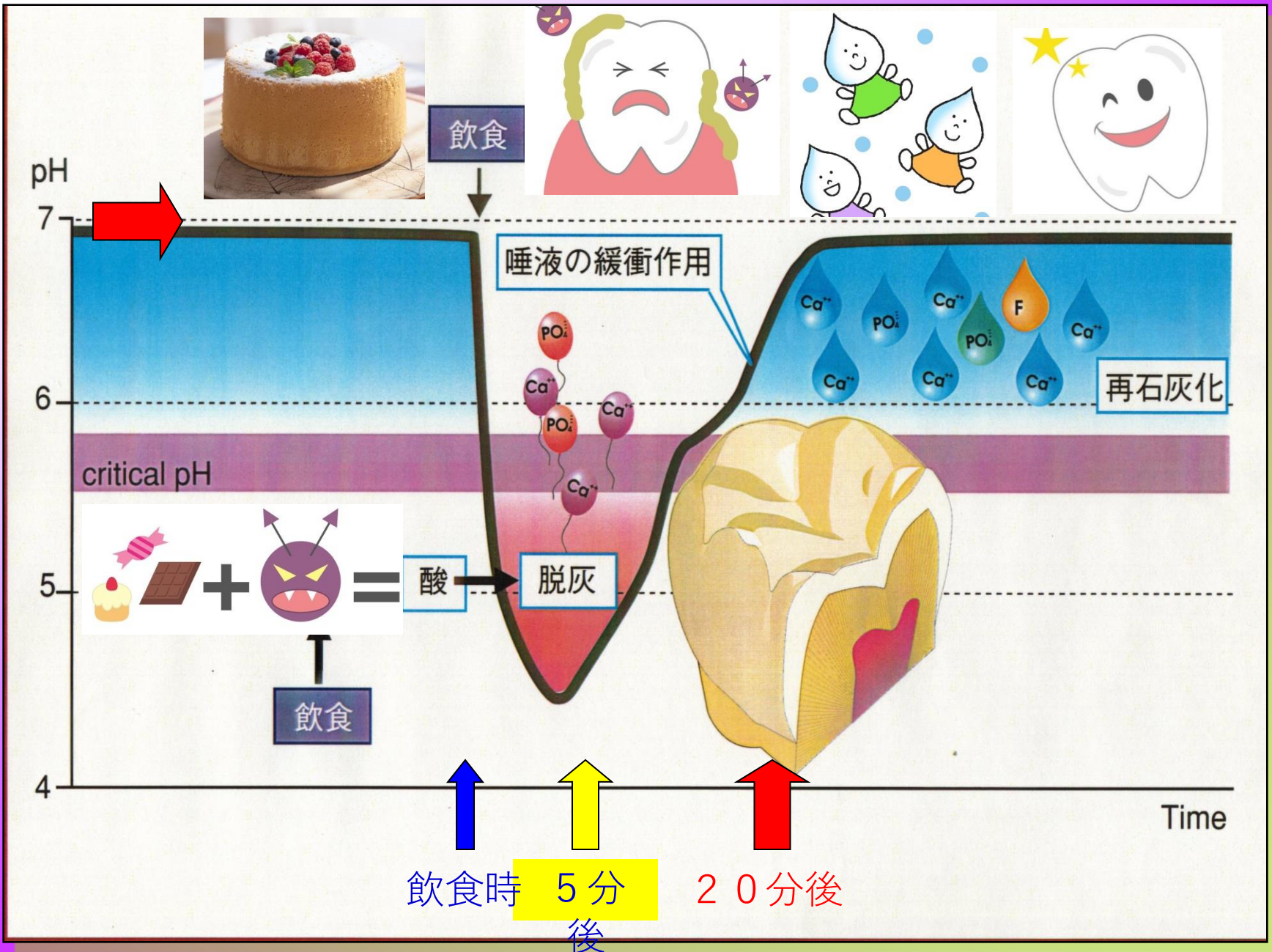
たべもの

食生活リズム



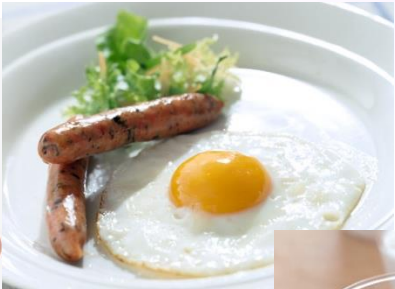
おやつ



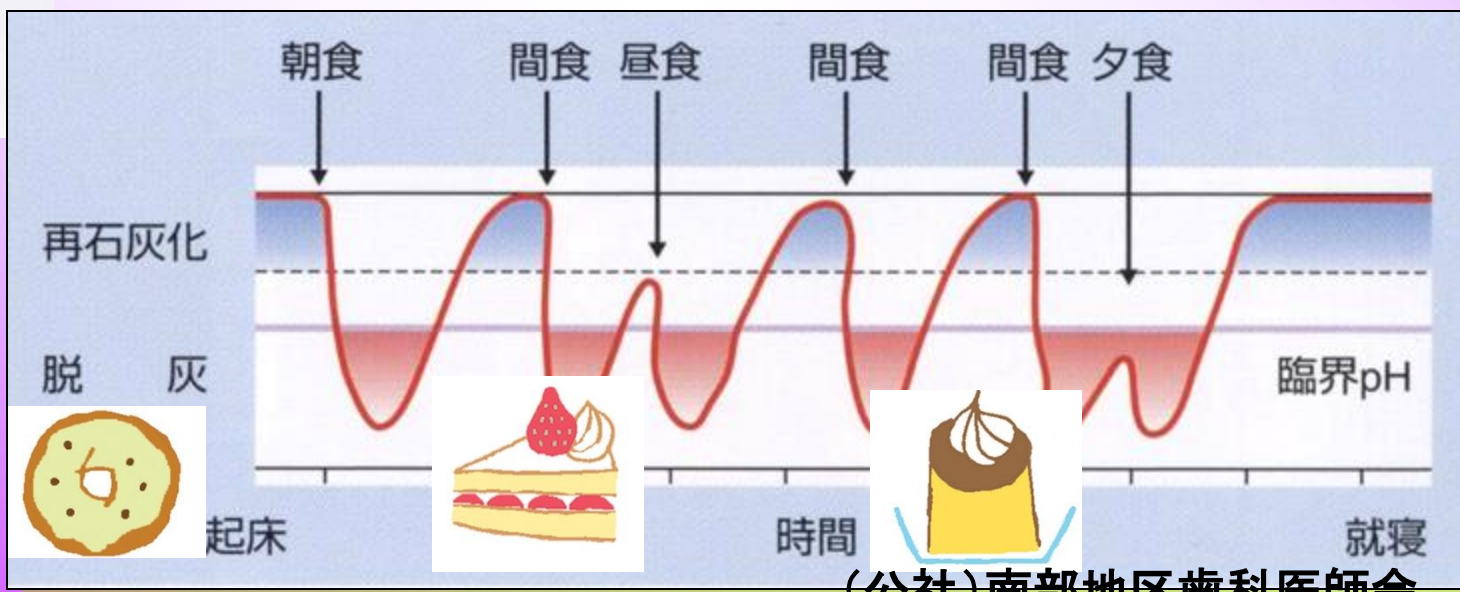
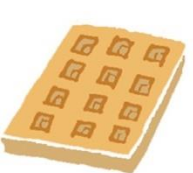


間食回数が多い一日の脱灰・再石灰化サイクル

だらだら食べは、むし歯になりやすい。



つよしくん



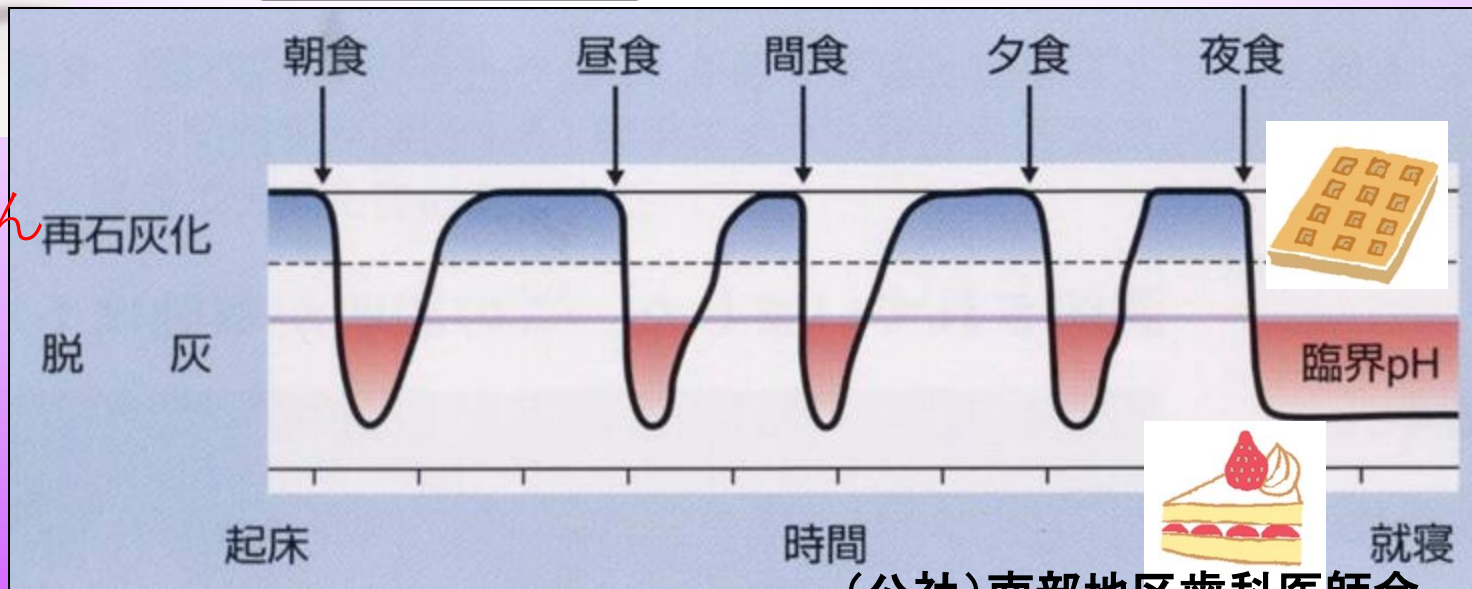
(公社)南部地区歯科医師会

就寝前に夜食を摂った一日の脱灰・再石灰化サイクル

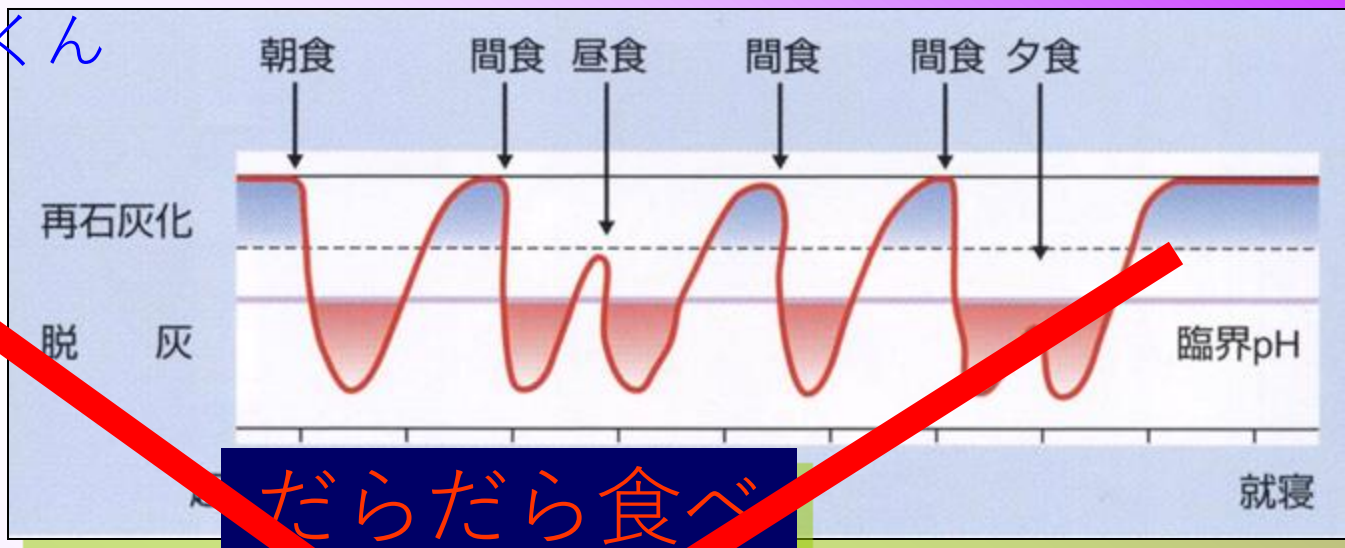
寝る前に食べると、むし歯になりやすい。



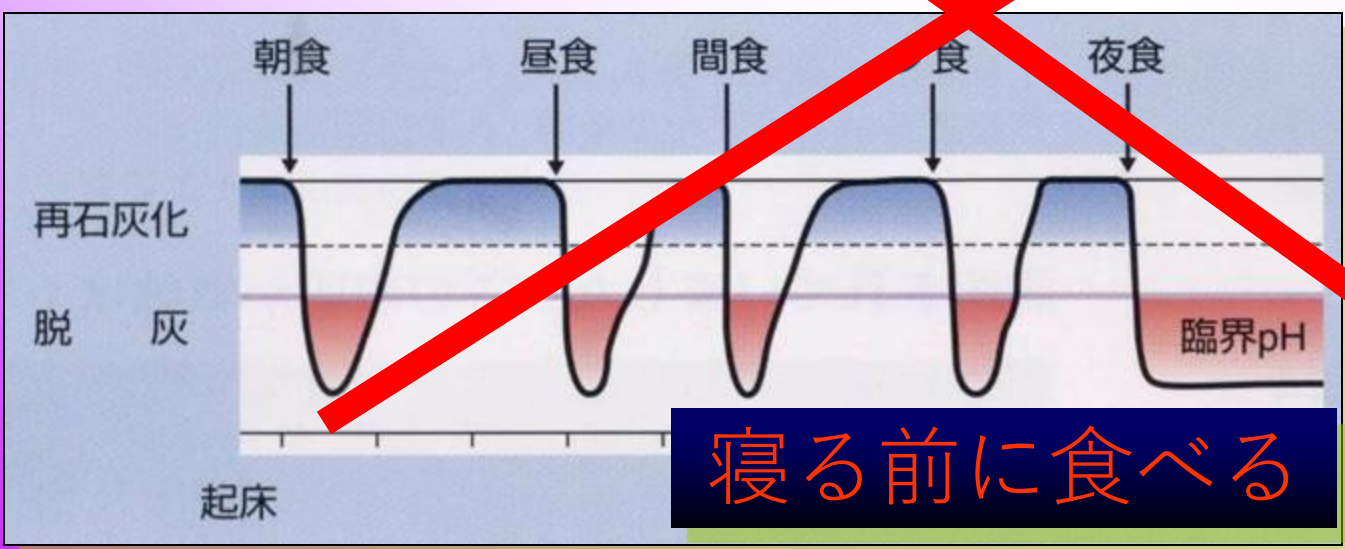
ゆうこちゃん



間食回数が多い一日の脱灰・再石灰化サイクル



就寝前に夜食を摂った一日の脱灰・再石灰化サイクル



砂糖はスティックシュガーで何本分？



4本



7本



6本



1本



5本



5本

(すべて500ml)

砂糖はスティックシュガーで何本分？



2本



2本



2本



7本



4本



1本

「仕上げ磨き」の目的（もくてき）

「自律を支援しながら、磨き残しを防ぐ」

- 確実に歯磨きをして第一大臼歯をむし歯から守ること
- 子どもが自ら健康管理ができるように支援していくこと

1～2年生
仕上げ磨き
(他律的)

3～4年生
確認磨き

5～6年生
チェック
(自律的)



磨ける部位が違います（歯磨き動作の発達）

腕や指の運動の巧緻(こうち)性が育っているか？

歯ブラシをどのように把持しているか

2～3歳：パワーグリップ（下顎咬合面）

4歳以降：親指の対立（上顎への対応）

6～7歳：人指し指が出る（頬側への対応）

11～12歳：ペングリップ（舌側への対応）



「仕上げ磨き」

歯医者さんからの提案



- 家族と一緒に歯磨きしましょう！

- 子どもの口から今日も元気か、直接見て確認しましょう



- 子どもが自分で歯磨きした後で、仕上げの確認磨きをしましょう

仕上げ磨きのポイント (環境篇)

①お口の中が見やすいように
明るいお部屋で磨きま
しょう。



②子どもと楽しみながら
磨
きましょう。

磨



③痛くないように磨きましょう。
④子どもの歯の大きさに合った
歯ブラシを使いま
しょう。

仕上げ磨きのポイント (テクニック篇)



① 2本ずつ磨きましょう。



② 一カ所20回ずつ磨きましょう。

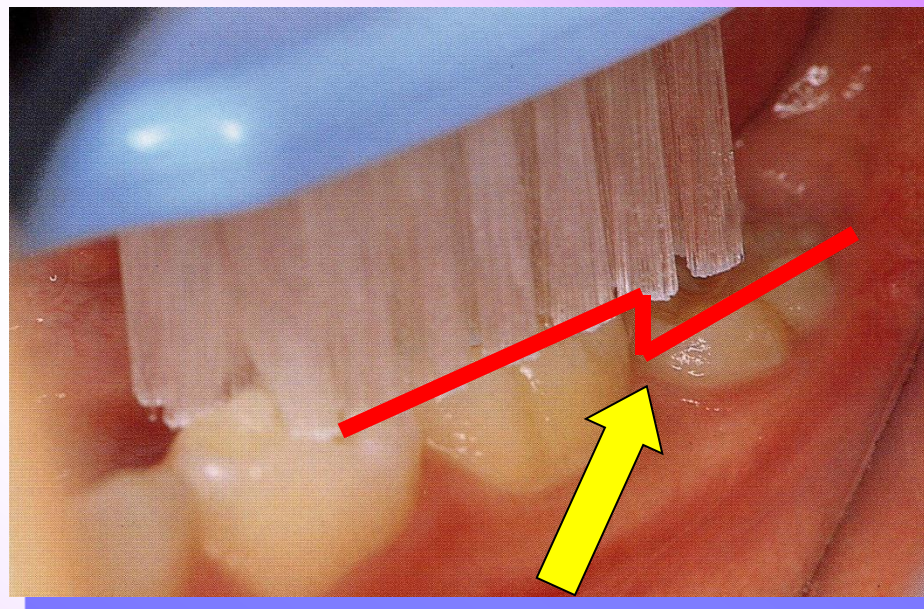
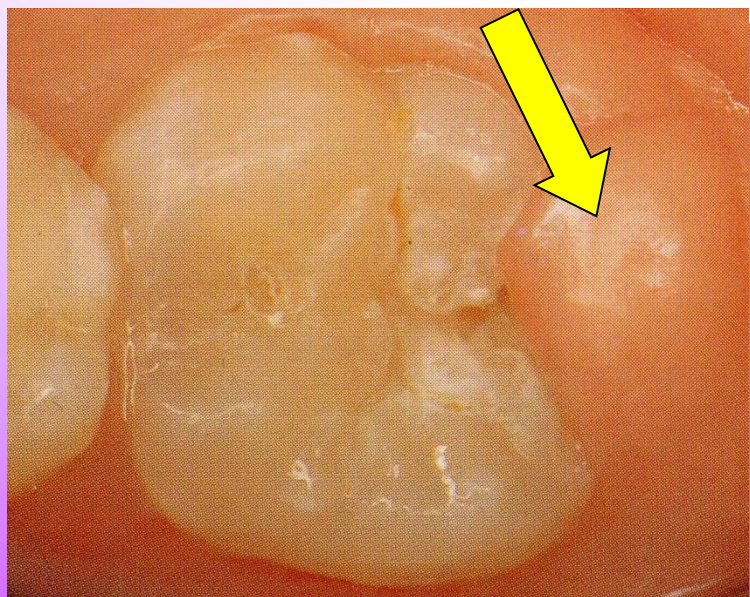
③ みがかく順番を決めて磨きましょう。

④ 毛先の広がった



生えたての歯を磨いてみると

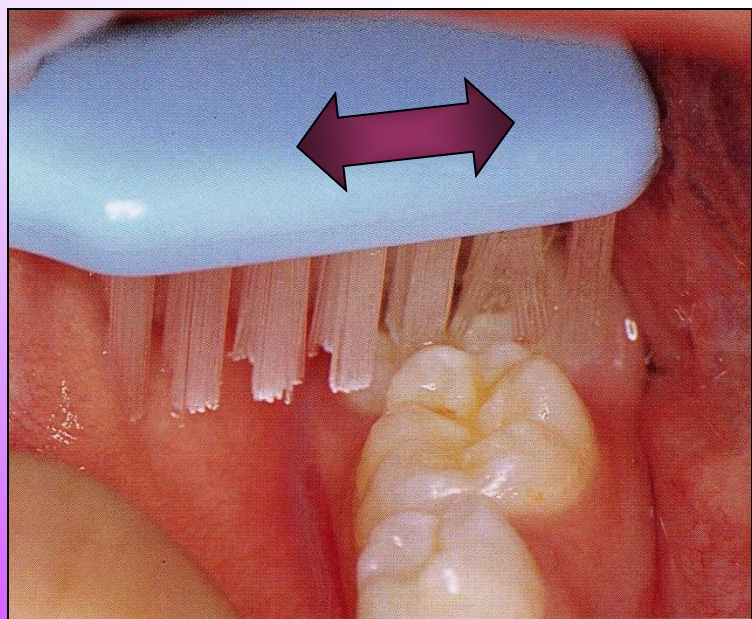
噛む面の一部に
歯ぐきが
かぶっています



あっ、毛先がとどかない
これでは磨けません

生えたての歯の磨き方

横から入れると毛先が
とどきます。
これで磨けます



乳歯との間も
糸ようじを使ってみて

むし歯になりにくい おやつを食べ方

①時間を決めて食べましょう。

月

②適量をお皿などにとって食べましょう。

日

③お菓子にこだわらなくてもかまいません。

④食べた後は、歯みがきやうがいをしてしまし
う。

〜

〜

第一大臼歯のむし歯予防

ポイント

- 仕上げ磨きをして口の中を見てあげる
- おやつのとりに方に気を配る
- 食生活のリズムを改善する
- みぞが多いのでシーラントをする
- 歯を強くするためにフッ素を使う
- かかりつけ歯科医での定期健診を行う

月

日

（

）

むし歯予防のための日常生活

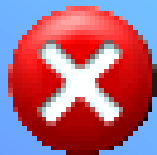
共働きで、夕方の保育園からのお迎え時に、



夕食までのつなぎで
甘いものを与えてしまう

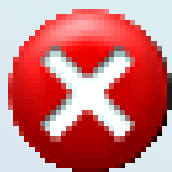


バスやモノレールなどで
静かにさせるために、
甘いものを与えてしまう



お兄ちゃんの塾の送り迎えなどで
弟へ手がかけられず、
ついその場しのぎで
甘いものを与えてしまう

むし歯予防のための日常生活

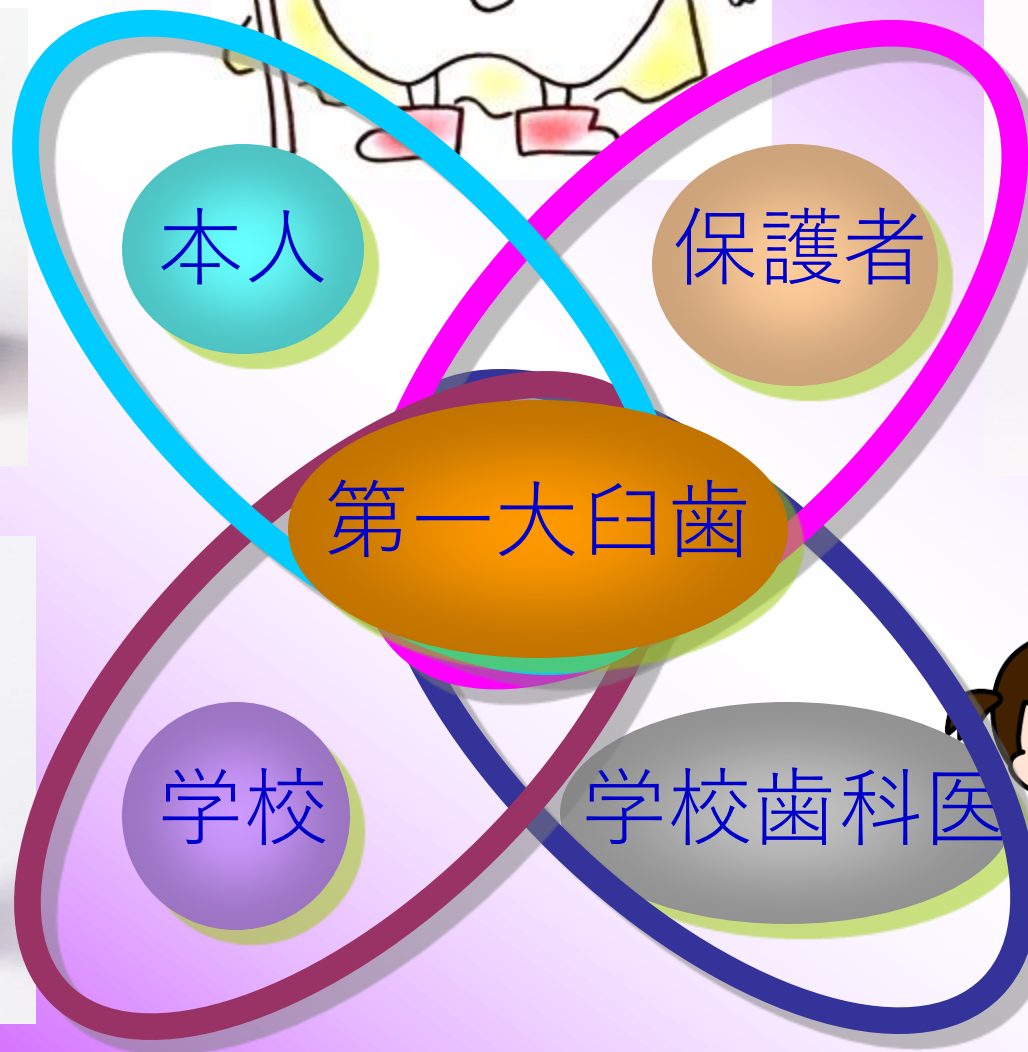


何かの**ご褒美**に
甘いものだけを与えてしまう



おじいちゃんおばあちゃんが、
お孫さんへの**ご機嫌とり**で
甘いものを与えてしまう

「第一大臼歯を守ろう！」



(公社)南部地区歯科医師会

丈夫な永久歯を育てることが、
元気な子どもへの第一歩です。

月

日

（

）

これから生えてくる永久歯を
むし歯から守るために！！

- ・ 歯磨きやおやつの新しい習慣づくり
- ・ これまでの習慣を改めるための
リセット！

「がんばる！」気持ちの
高まる4月がはじめ時！！

公益社団法人南部地区歯科医師会

月

日

（

）