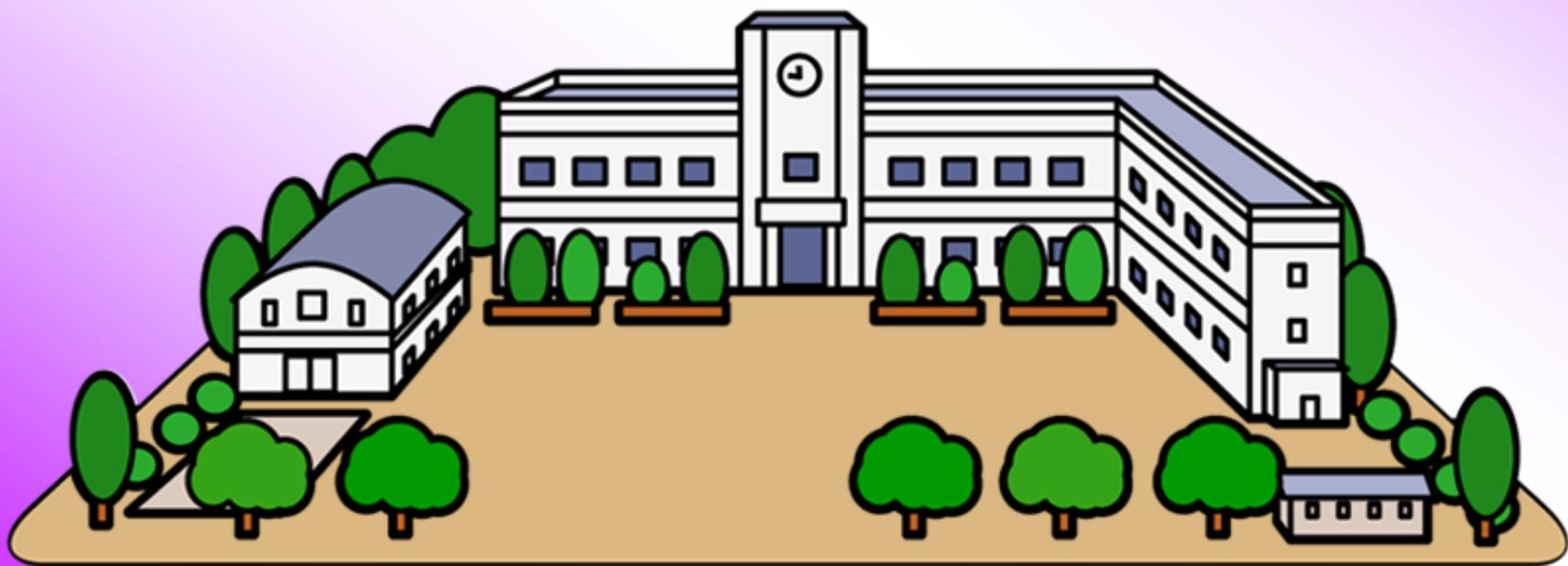


元気に育て一年生  
丈夫に育て第一大臼歯



「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

（

）

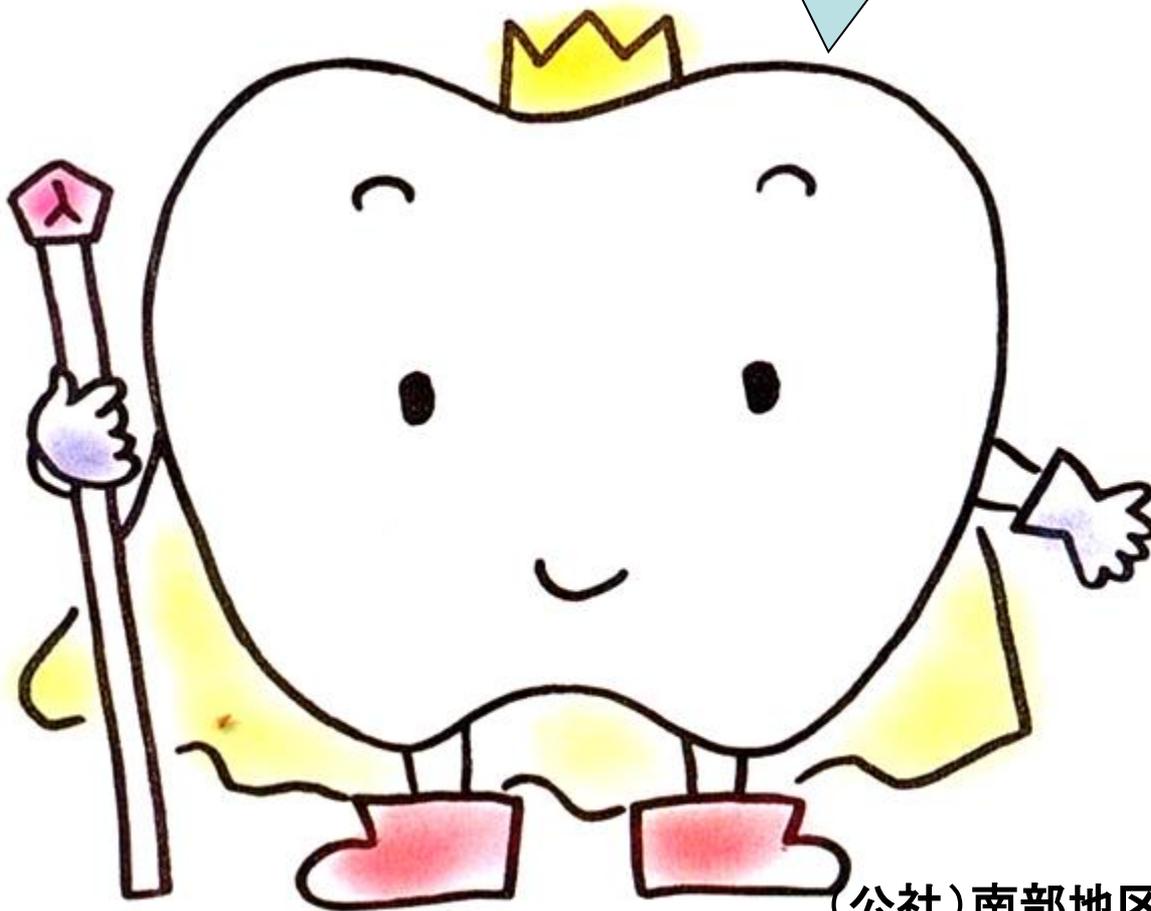


# 歯の王様 第一大臼歯

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

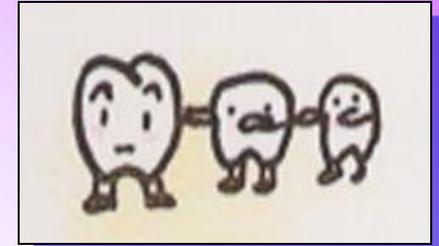
六歳臼歯  
ともいいます



# 第一大臼歯ってなあ～に？

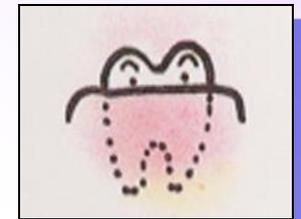


乳歯の奥に生えるはじめての永久  
歯ならびやかみ合わせの  
基本となる大切な歯



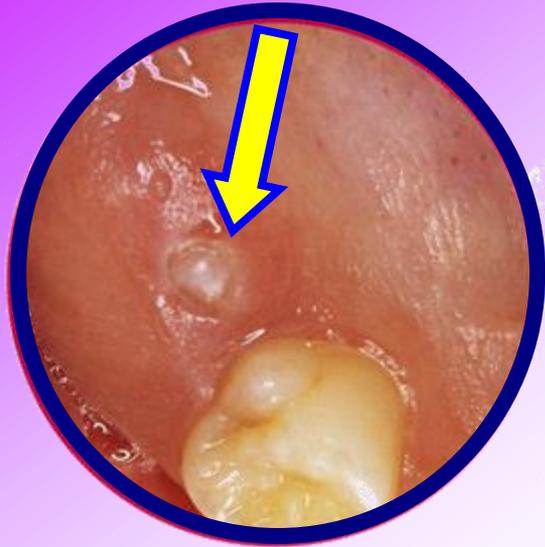
永久歯のなかで一番大きく、  
ものをかむ力が最も強い歯

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！



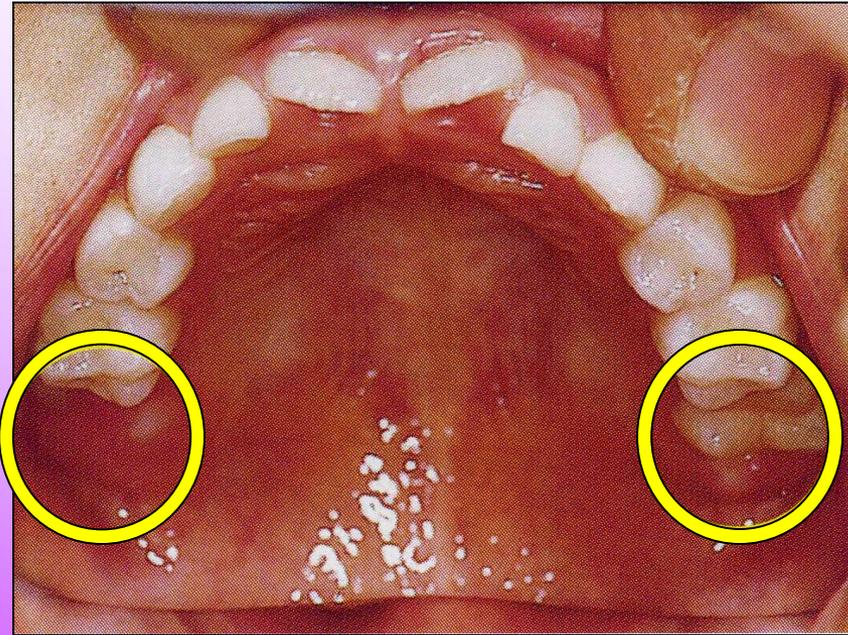
1年半ほどかかって  
生えてきます

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

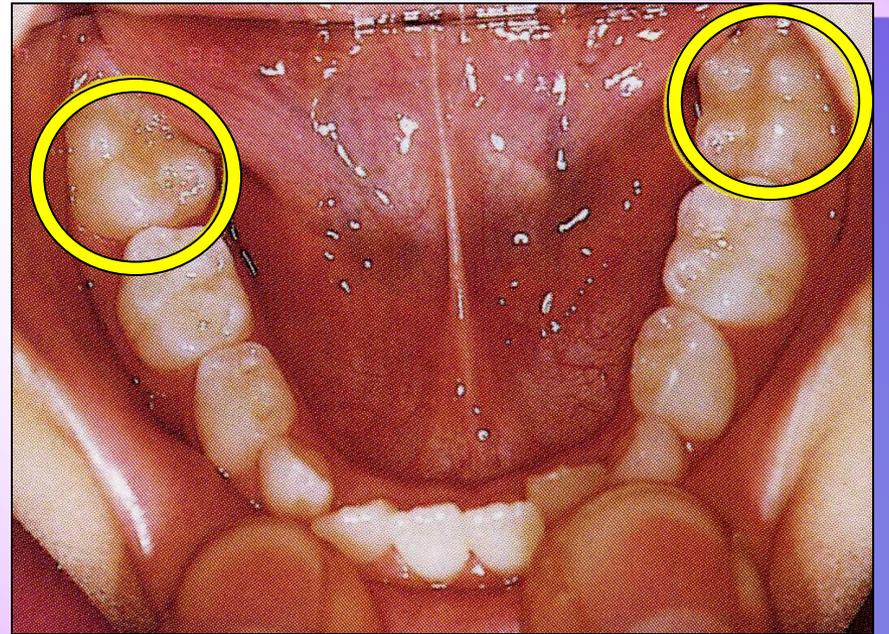


# 乳歯の奥に生えてきた 第一大臼歯

上顎

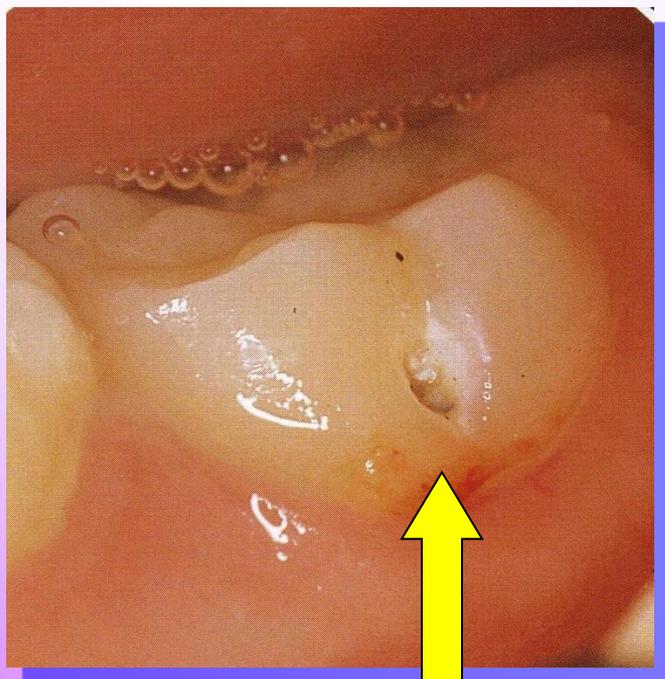


お口をのぞくと  
このように見えます

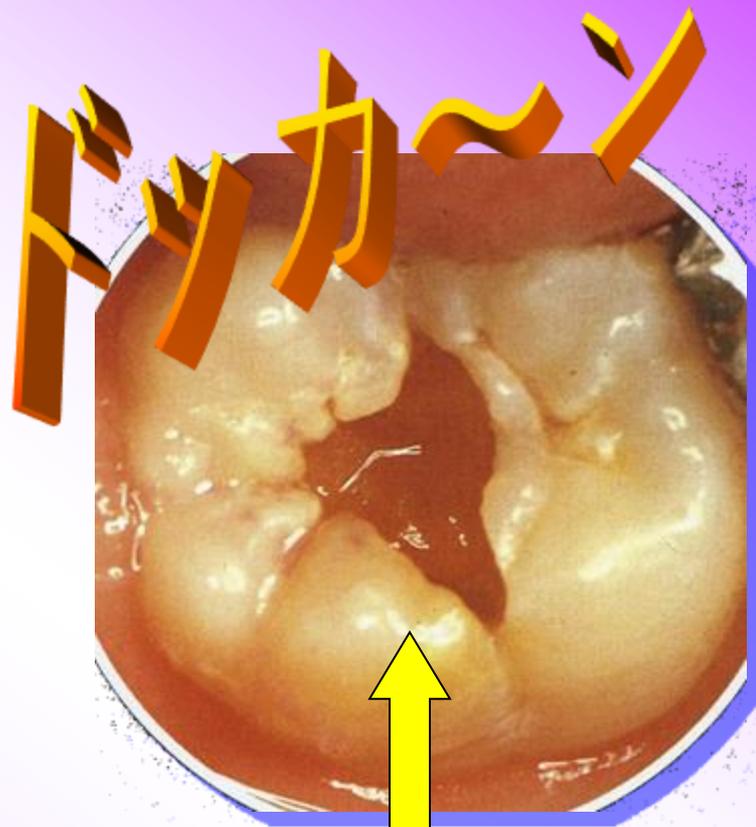


下顎

# 第一大臼歯は むし歯になりやすい



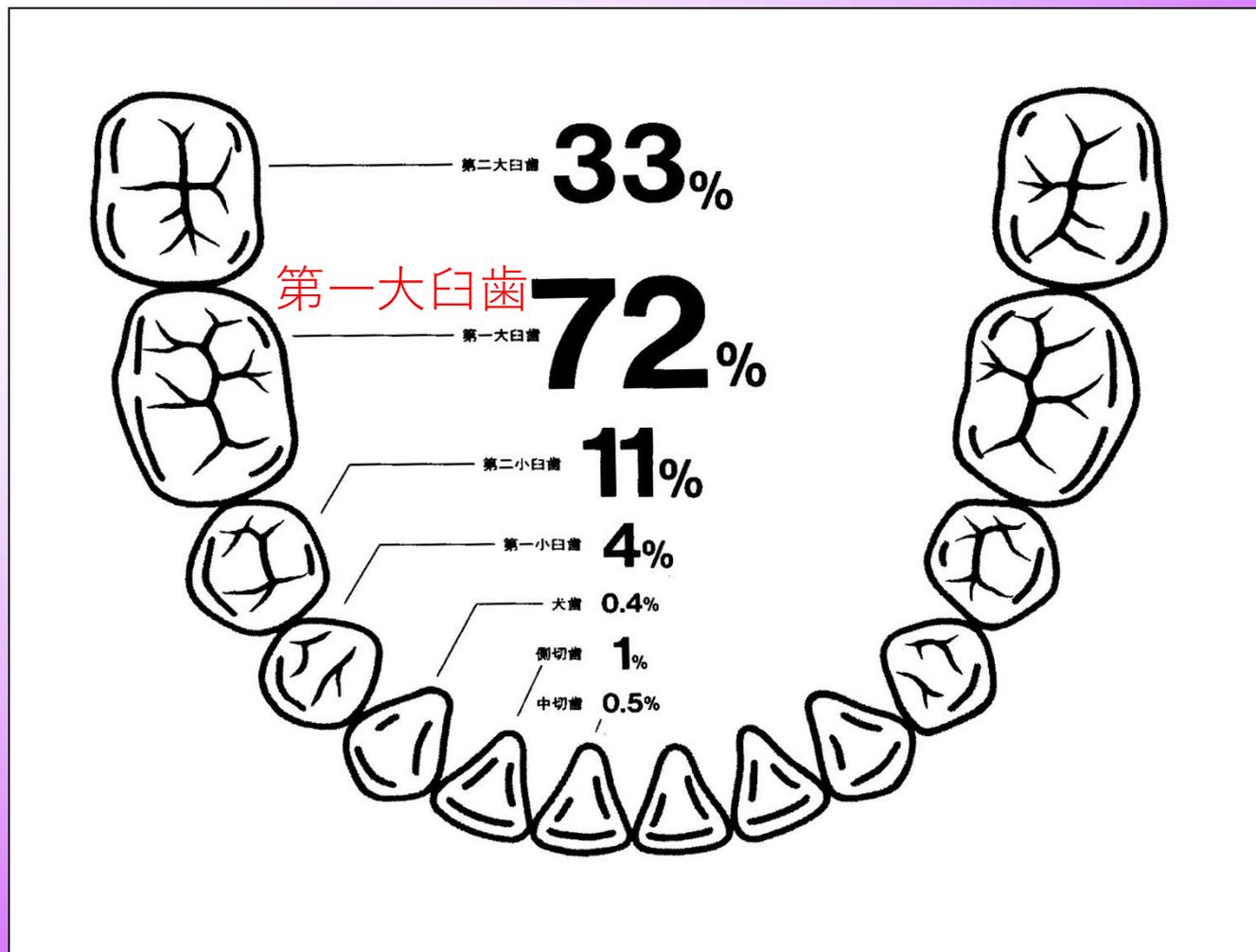
生えてくる途中にできた  
むし歯 (頬の  
面)



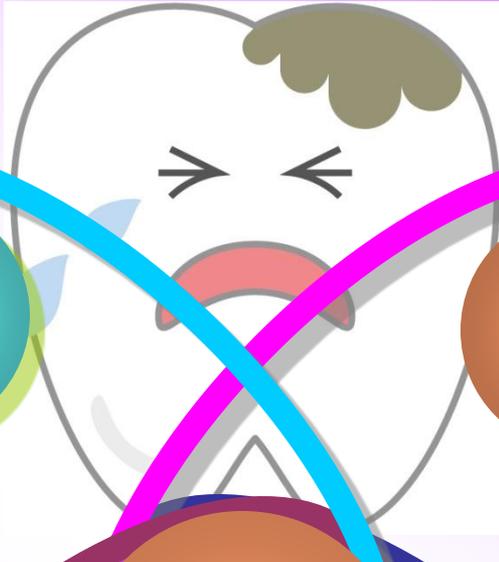
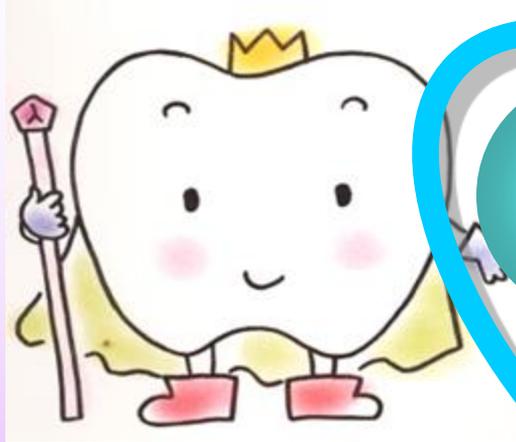
大きく穴があいた  
むし歯 (噛む面)

# 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



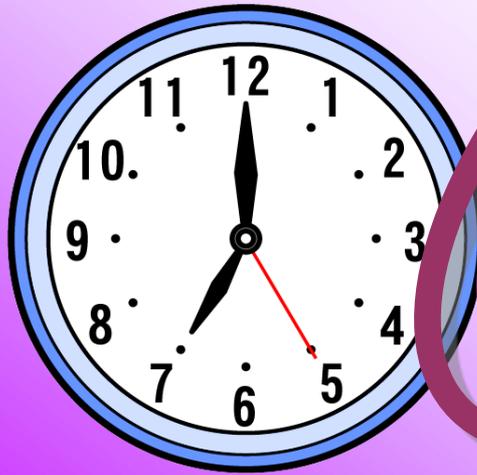
歯

ばい菌

むし歯

じかん

たべもの

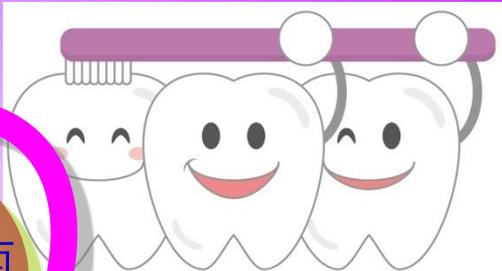


# むし歯の予防方法

## 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

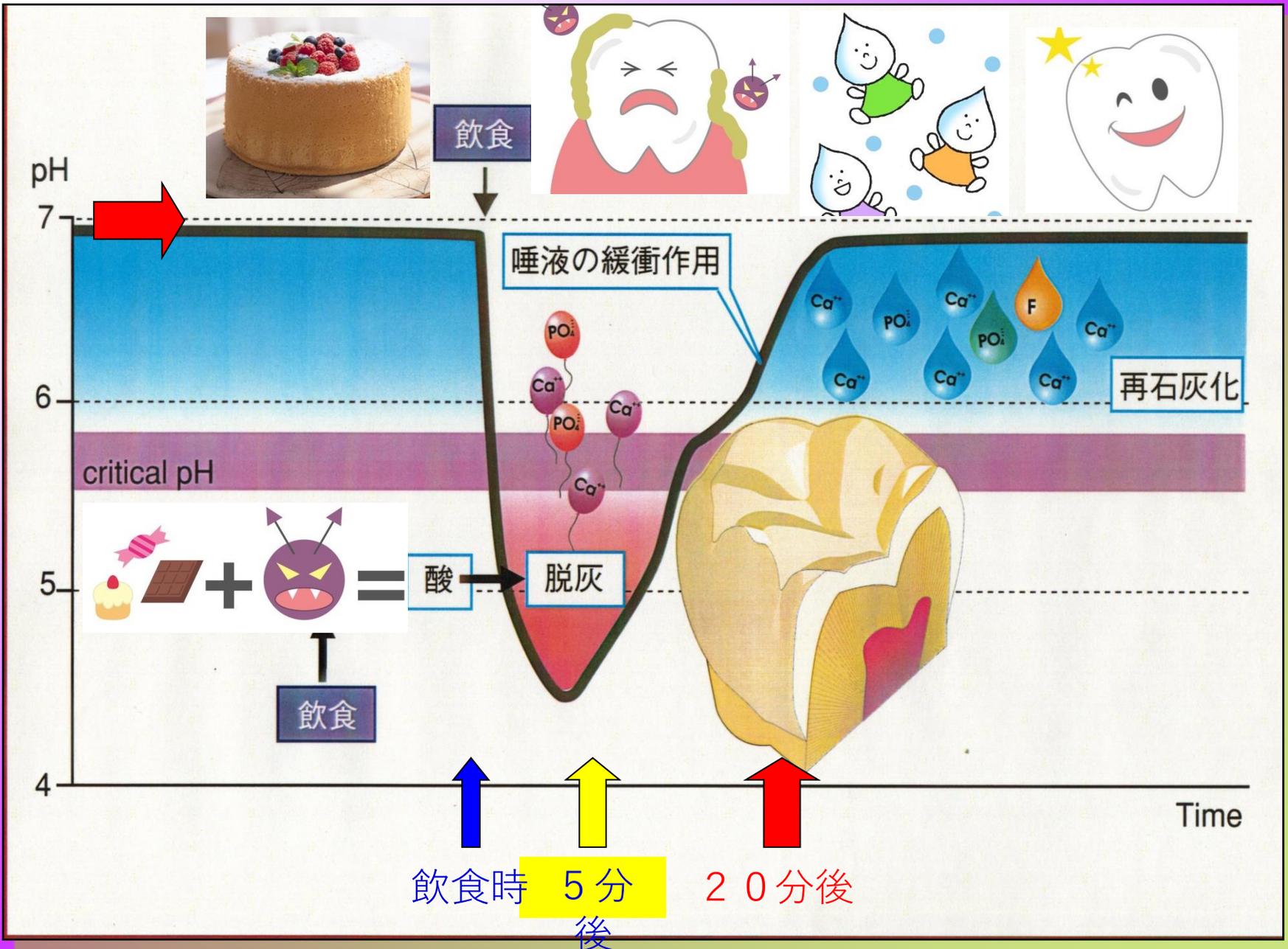
たべもの

## 食生活リズム



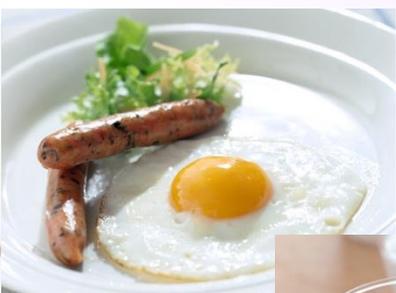
## おやつ



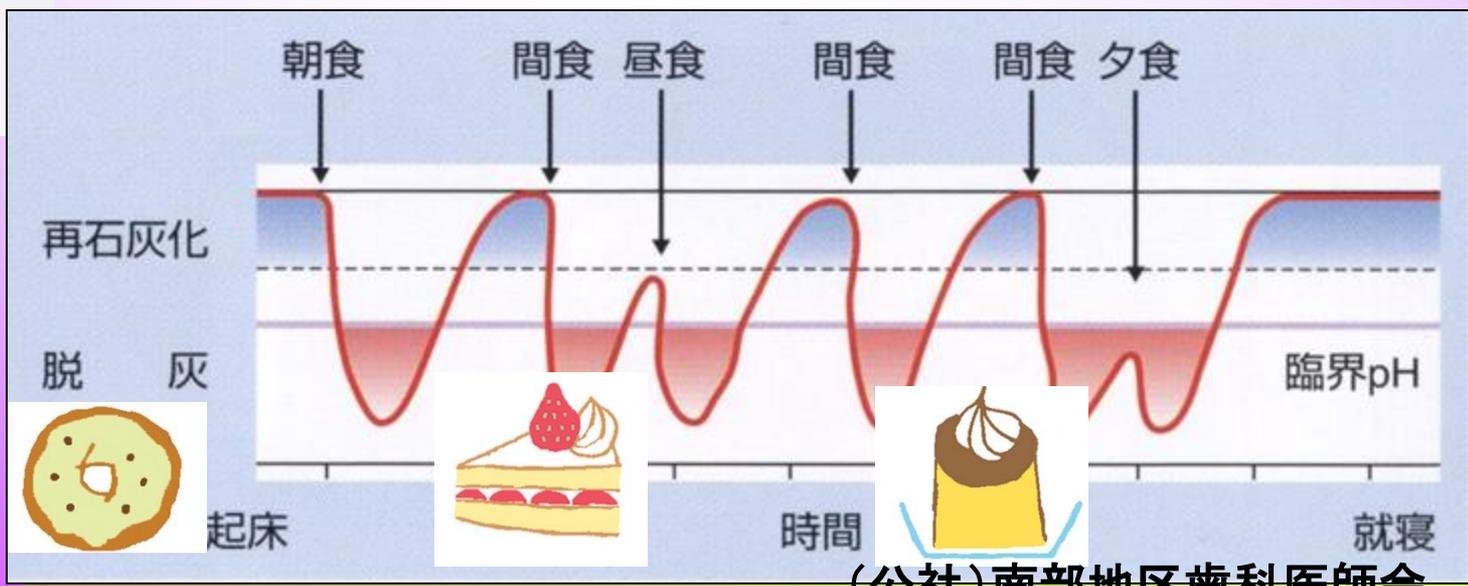


間食回数が多い一日の脱灰・再石灰化サイクル

だらだら食べは、むし歯になりやすい。



つよしくん



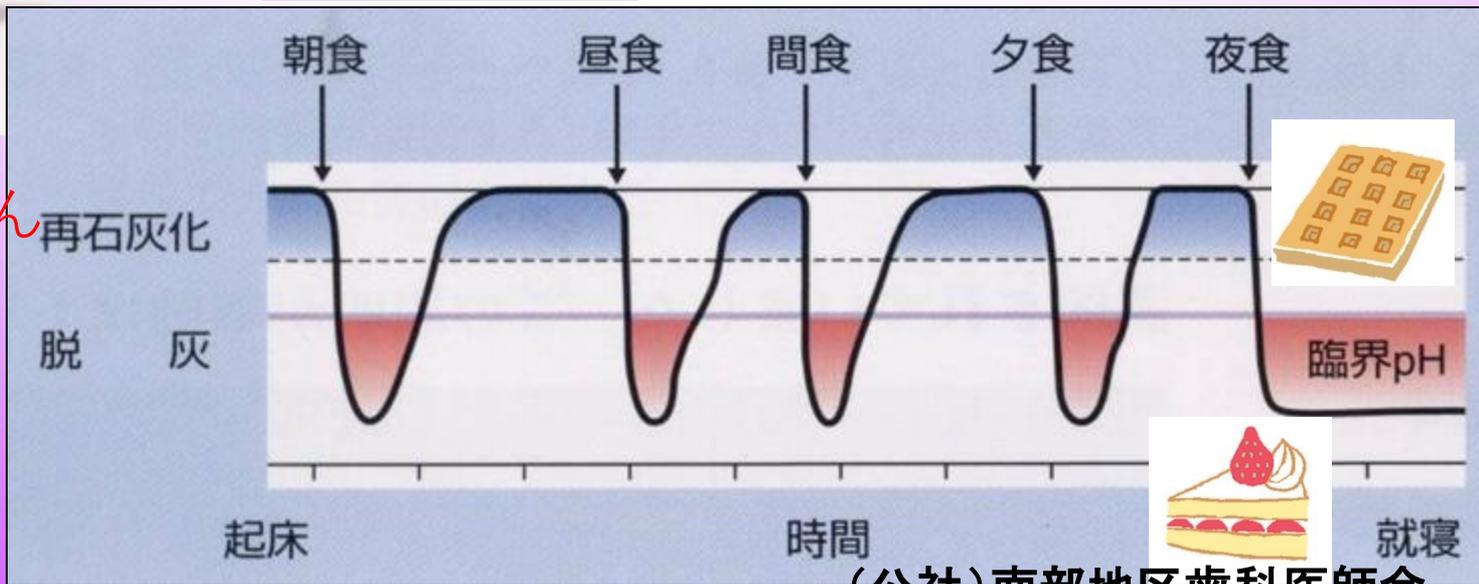
(公社)南部地区歯科医師会

就寝前に夜食を摂った一日の脱灰・再石灰化サイクル

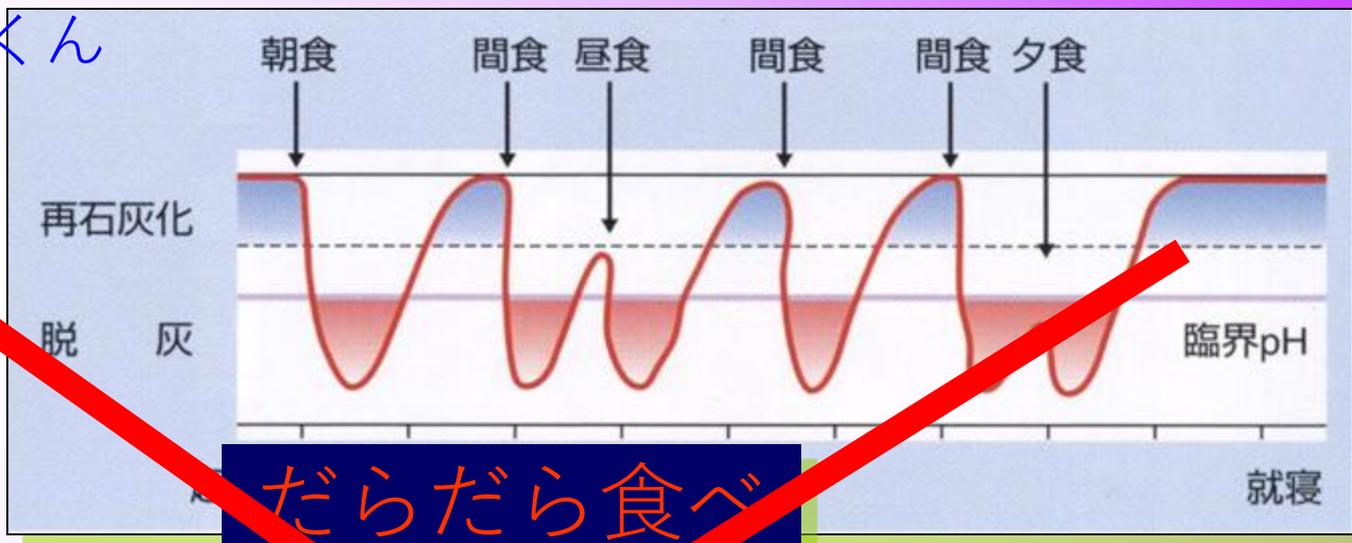
寝る前に食べると、むし歯になりやすい。



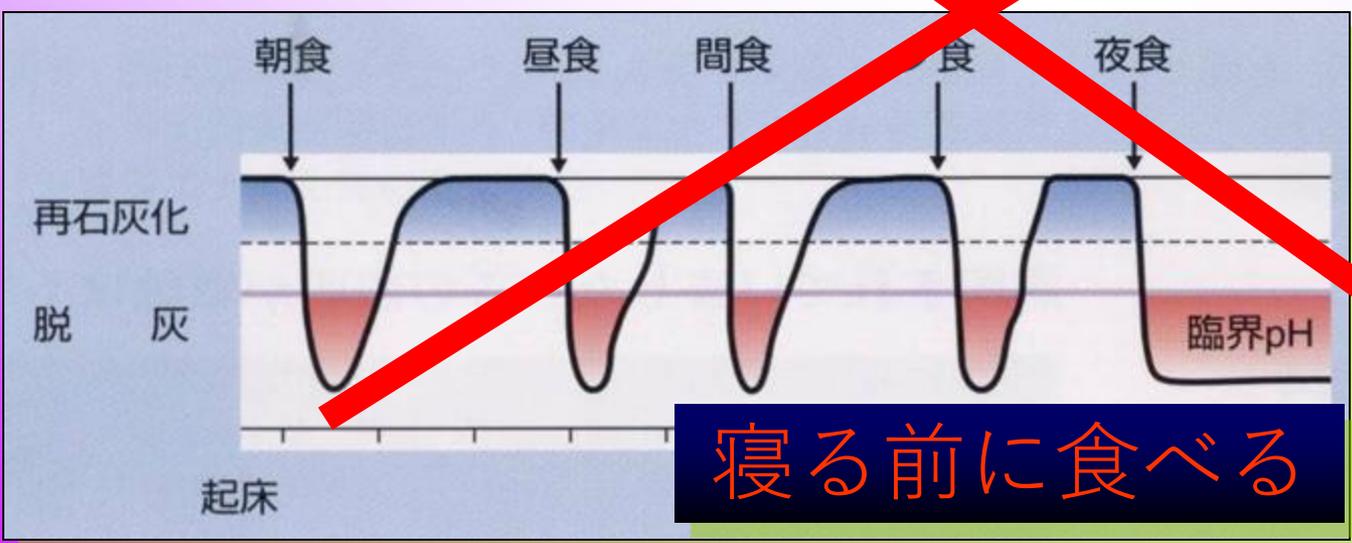
ゆうこちゃん



# 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！

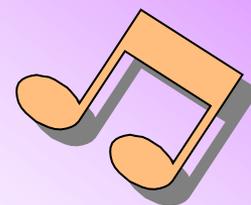
- 子どもの口から今日も元気か、直接見て確認しましょう



- 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。

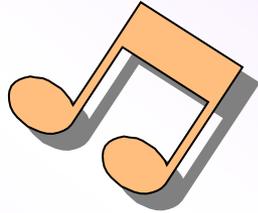
磨



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。

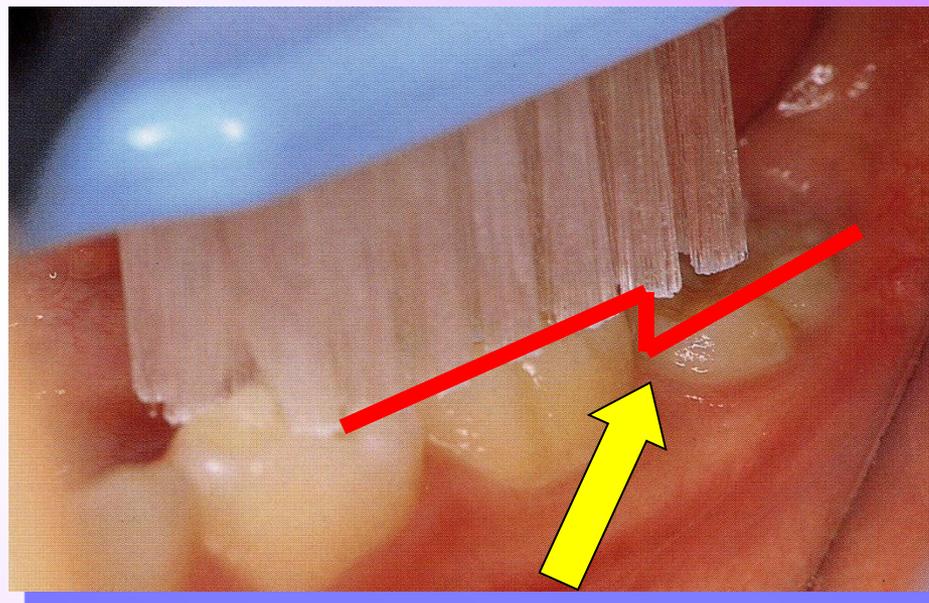
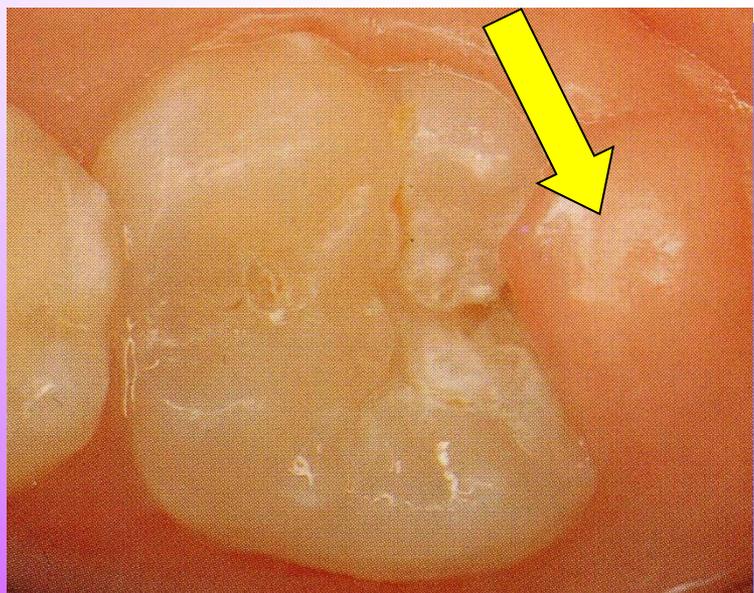
③ みがかく順番を決めて磨きましょう。

④ 毛先の広がった



# 生えたての歯を磨いてみると

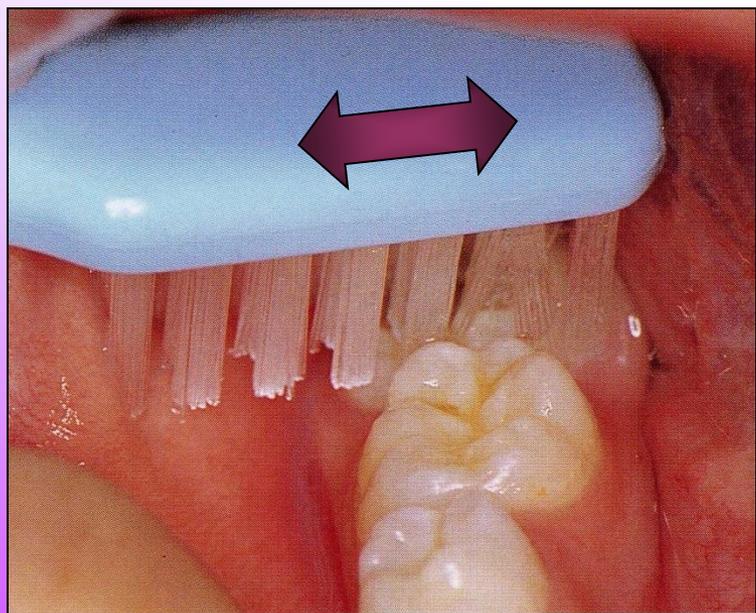
噛む面の一部に  
歯ぐきが  
かぶっています



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

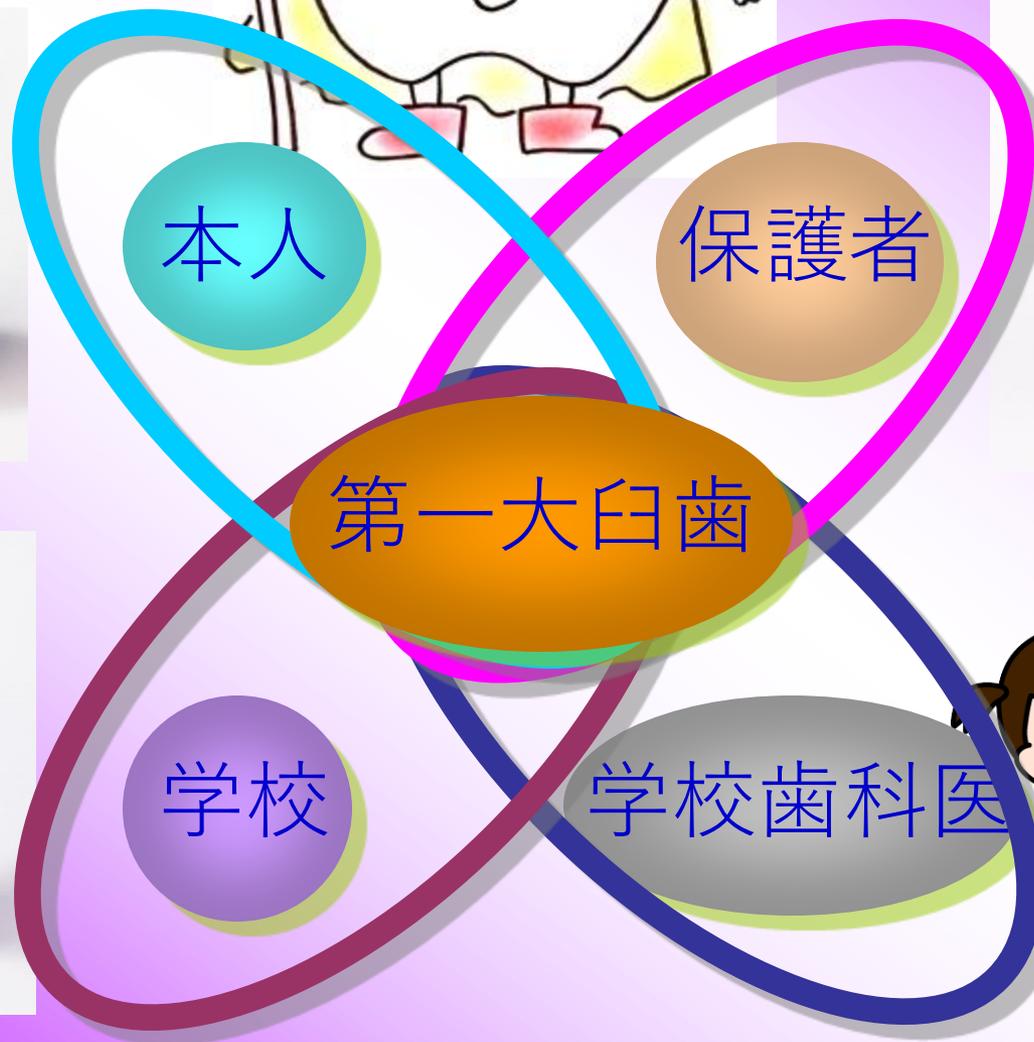


何かの**ご褒美**に  
甘いものだけを与えてしまう



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

（

）