

# めざそう！ぴかぴかの歯 むし歯をふせごう

## 1 歯の王様 第一大臼歯をまもろう！



まん中から6ばんめ！

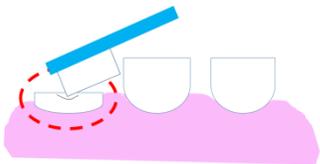
第一大臼歯は、真ん中から6本目に生えてくる永久歯です。生え始めは乳歯より背が低いので、歯ブラシが届きにくくむし歯になりやすいといわれています。

また、生えてくるのに1～2年と長くかかるため、最低でも小学校1～2年生までは、保護者の仕上げみがきが必要です。



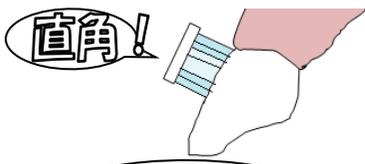
### <第一大臼歯の磨き方>

毛先をみぞにいれるようにみがきましょう！



### <歯ブラシの動かし方>

- 歯ブラシは歯面に対して直角にあてる
- 歯2本の幅で細かく動かす



裏面をみてね！

### <磨く順番を決める>

あちこち磨くと、磨き残しができやすくなります。磨く順番を決めましょう。



### <磨く力>

力を入れすぎないように、100～150gが目安



キッチンスケールを歯ブラシで磨くと、どれぐらいの力で磨いているかわかります

## 2 こんなところはむし歯になりやすい！

仕上げ磨きは、特にむし歯になりやすいところを重点的にみがきましょう

### ●奥歯のみぞ



### ●歯と歯ぐきの境目



### ●歯と歯の間



### ●歯並びの悪いところ



歯と歯の間は、フロスがおすすめ☆



## 3 よく噛んで、よい歯並びに

永久歯がきれいに並ぶためには、あごの骨が大きく永久歯が入るスペースがなければなりません。あごを大きく育てるためにも「よく噛んで」食べましょう

### ●よく噛む効果

- 脳の血流量が増え、脳の活性化、記憶力アップに！
- あごの骨を大きく育て、歯並びがよくなる
- よく噛むとつばがたくさん出るので、むし歯や歯周病の予防になる
- 食べ物をよく噛み砕くことで、胃腸の負担を減らす

あごごはんをよく噛んで食べよう！



よく噛む効果は、他にもたくさんあるよ！



### ●カミカミ食材をつかきましょう

食物繊維の多いもの



葉物野菜 (小松菜等)



にんじん



キノコ類



海藻類

筋繊維のしっかりしている肉類



鶏肉

### ●食材の切り方を工夫しましょう

食材を大きく切ることで、歯をつかってかぶりつく、かみつぶすようになり、噛む回数が増えます。好きな食べ物は少し大きめに切ってみましょう♪



千切り 13回



乱切り 30回

### ●目指せ「カミング30」

「一口30回」噛むことを目指しましょう。右10回、左10回、両方で10回噛めたら◎！



### ●足裏が床につくように

足がぶらぶらの状態だと、足が床についているときに比べ、噛む面に力が入りにくく、歯並びが悪くなるといわれています。踏み台をおいたり、椅子の高さを調整して足裏がつくようにしましょう。

