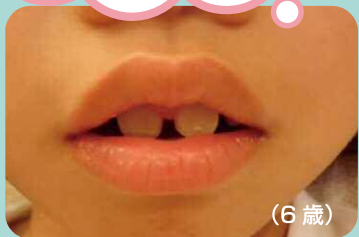


# 口もとをよく見てみましょう

お口がポカンと開いていると…




(6歳)

写真提供：名古屋市歯科医師会会員

口呼吸になってしまう 

- ▶かぜなどの感染症にかかりやすくなる
- ▶口臭の原因・むし歯・歯肉炎のリスクとなる

歯並びに悪影響 

くちゃくちゃ(口開け)食べになりやすい 

- ▶しっかり噛めない
- ▶すぐ飲み込みたくなる、お茶やお水で流し込んでしまう



お口ポカンを予防するには…

- 鼻炎等があれば耳鼻咽喉科で相談
- 背中をまっすぐにして姿勢を直す
- 舌を正しい位置へ  
お口を閉じた時に上あごへ舌をつける



## 生え変わりの時期に注意すること

あごの骨が十分に発達していないと、乳歯が抜けないうちに永久歯が生えてくることがあります。自然に抜けないうであれば歯科医院で相談しましょう。



写真提供：伊藤裕一郎 歯科医師

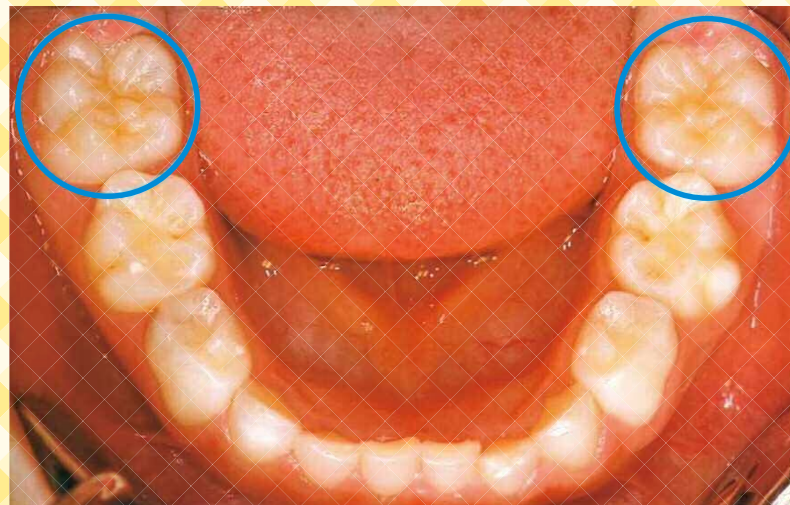
お口の発達・よい歯並びのために

よくかんで  
食べましょう



# おとなの歯はえた!

乳歯の後ろに  
6歳臼歯(第一大臼歯)が  
生えてきます



写真出典：丸森賢二著「あー おとなの歯」少年写真新聞社

\*5～6歳頃になると、乳歯から永久歯に生えかわり始めます。また、乳歯の奥に「6歳臼歯(第一大臼歯)」という永久歯も生えてきます。この歯は「歯の王様」とも呼ばれ、永久歯の中で一番大きく、噛む力が最大で、歯並びの中心にもなる大切な歯です。



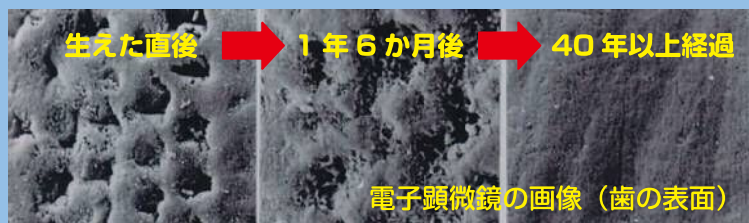
名古屋市

# 生えたばかりの歯は要注意



生えて間もない頃は、歯の表面が未成熟でデコボコしており、歯の質も弱いので、むし歯になりやすい時期です。歯の石灰化が進み、3年ぐらい経つとかたくなってきます。

## 顕微鏡で歯の表面を見てみましょう

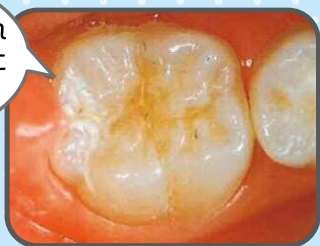


電子顕微鏡の画像（歯の表面）

資料提供：愛知学院大学 中垣晴男 名誉教授

## 6歳臼歯は溝が深い

溝が深いので汚れがたまりむし歯になりやすい



写真出典：丸森賢二著「はじめてはえるおとなの八」 医歯薬出版

歯科医院で奥歯の溝を埋めるシーラントという予防方法もあります

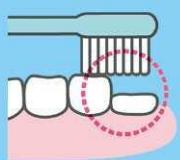
### シーラント



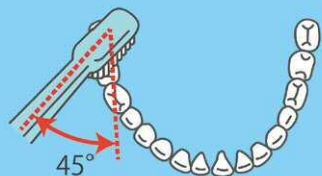
## 6歳臼歯の磨き方

6歳臼歯が完全に生えるまでには1年から1年半かかり、手前の乳歯より背が低いです。横から歯ブラシを入れて磨きましょう。

小学校低学年までは保護者の方がお口の中をよく見て仕上げ磨きをしましょう



背の低い歯にはハブラシが当たりにくい



ハブラシを斜めにあてて磨く

# むし歯にならないためには？



## 生活リズムを整える



☆基本的な生活習慣を身につけ、食事や間食の時間を決めましょう

## おやつの内容と回数を見直す

☆アメ、チョコレート、ラムネなど砂糖を多く含んだお菓子やジュース、スポーツ飲料、乳酸飲料など酸性の飲み物は控えましょう



☆おやつの回数が多くならないように気をつけましょう

## ていねいな歯みがきできちんと汚れを落とす

☆1本、1本丁寧に、就寝前は特にしっかり磨きましょう



## ～フッ化物を使いましょう～

生えたての歯はむし歯になりやすく、またこの時期はフッ化物の効果が最も期待できます。積極的にフッ化物を取り入れましょう。



フッ化物歯面塗布



フッ化物洗口



フッ化物配合歯みがき剤

名古屋市は幼稚園・保育所等でのフッ化物洗口を支援推進しています