

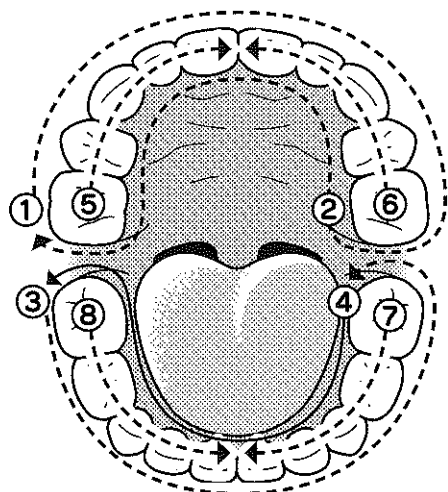
ほけんニュース

上手な歯みがきを目指しましょう

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。歯みがきをし、口の中を清潔に保つことは、健康な体をつくるために欠かせないことです。乳幼児のうちから、歯みがきの習慣をきちんと身につけましょう。

仕上げみがきの時は

順番を決めて、みがき残しを防ぎましょう



保護者が仕上げみがきをする時には、左図のようにみがく順番を毎回同じにして、みがき残しをしないように心がけます。また、むし歯になりやすい場所は、歯の状態や年齢と共に変化します。0～2歳は歯と歯肉の境目、2～3歳は奥歯のかむ面の溝、前歯の歯と歯の間、3～5歳は奥歯の溝、奥歯の歯と歯の間、前歯の歯と歯の間です。6歳からは、生えたての6歳臼歯と周辺がむし歯になりやすいので注意します。そのほかに前歯の裏側、歯の側面（ほお側、内側）もしっかりみがきます。

みがき残しやすい場所

<p>歯と歯肉の境目</p>	<p>奥歯のかむ面の溝</p>	<p>奥歯の歯と歯の間</p>
<p>前歯の裏側</p>	<p>歯の側面</p>	<p>生えきっていない6歳臼歯</p>

保護者が仕上げみがきを

★ 3歳頃から自分でみがく練習をし始

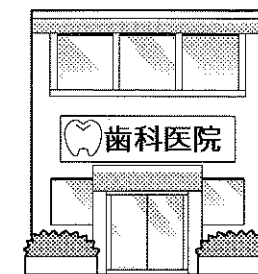
★ 3歳頃から自分でみがく練習をし始め、4歳、5歳ぐらいになると、だんだん上手にみがけるようになってきます。しかし、子どもだけでは細かいところまで、きちんとみがくことができません。保護者の方が寝る前に、しっかりと仕上げみがきを行ってください。なお、仕上げみがき用の歯ブラシは、別に用意して行いましょう。



★



かかりつけ医で、定期検診を



かかりつけの歯科医院は決まっていますか？ 乳幼児期から歯と口の健康を守るためには、かかりつけの歯科医院で定期的に検診をしてもらいます。ブラッシング指導などをしてもらうこともでき、将来にわたって健康な歯を保つことにつながります。

.....



歯みがきで口の中の衛生を保ち

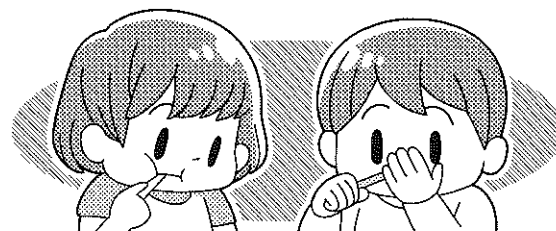
感染症を予防しよう



歯みがきは、むし歯の予防だけではなく、感染症の予防に重要であることがわかってきました。口の中のミュータンス菌や歯周病菌が、いろいろな病気に関係しているともいわれ、口の中を清潔に保つことが、将来にわたって健康に過ごすことにつながります。

感染症を予防するためにも、食後や寝る前に歯みがきをきちんと行うことが大切です。

飛沫予防に！ コロナ禍での歯みがきは……



唾液を飛散させない歯みがきの方法は、口を閉じて、やや下向きになってみがいたり、片手を口の前に添えてみがいたりすることだと最近の研究でいられています。歯みがきの時には、ぜひ取り入れてみてください。