

歯みがきについて

1. 「ア」の口と、「イ」の口で歯を磨きます。

子どもに「ア～して」と声をかけて歯みがきをすると思いますが、ちょっと待ってください。「ア」の口では口の中が一見よく見えますが、唇が伸びているので、唇が突っ張ったり、力がはいり、歯の外側は歯みがきしにくいです。

一方、「イ」の口では唇は緩むので、唇はよく伸び縮みします。

その為、**歯みがきの部位によって声かけを変えます。**

「イ」の口では、歯の外側がみがきやすく、**歯の外側の付け根みがきを行います。**

「ア」の口では、かみ合わせや歯の内側が良く見えるので、**歯のかみ合わせと歯の内側の付け根みがきを行います。**

むし歯菌は歯の外側と内側の付け根に残っています



2. 下の奥歯の内側をみがく時は、歯ブラシを舌の下から歯に当てましょう。



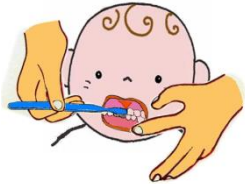
舌の上から歯ブラシを使うと、舌で歯ブラシを上押し返され歯ブラシの毛が歯に当たりにくいです。

「ア」の口みがき

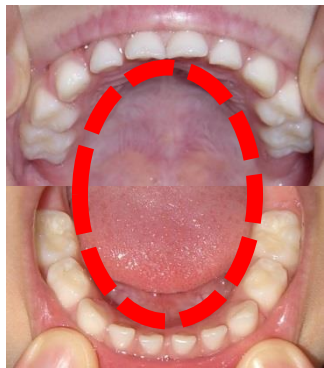


噛み合わせ
内側

「イ」の口みがき



外側



口を閉じることで唇が緩み歯の付け根が磨きやすい。

歯をみがいたらうがいをしましょう

むし歯菌は、歯の表面に生息します。歯みがきをすると、歯の表面からむし歯菌をはがすことができますが、まだ、口の中にむし歯菌は残っています。そのままでは、また、むし歯菌は歯にくっついてしまい、むし歯を発生させます。



歯をみがいたら、うがいをし、むし歯菌を洗い流しましょう。



噛み合わせについて

健康のために



1 手洗い、うがい、**歯みがき**を心がけましょう。(表面を参照)

2 食べる前には「いただきます」、おいしく食べたら「ごちそうさま」。

3 よくかんで食べましょう。

栄養バランスの取れた食事をよくかんで食べるようにしましょう。よくかむことで、あごの骨を大きく成長させるため、子どもの歯並びに隙間ができます。この隙間ができることで、大人の歯がきれいに並びます。

また、よくかむことは唾液の分泌を促進し、口の中を綺麗にしてくれます。

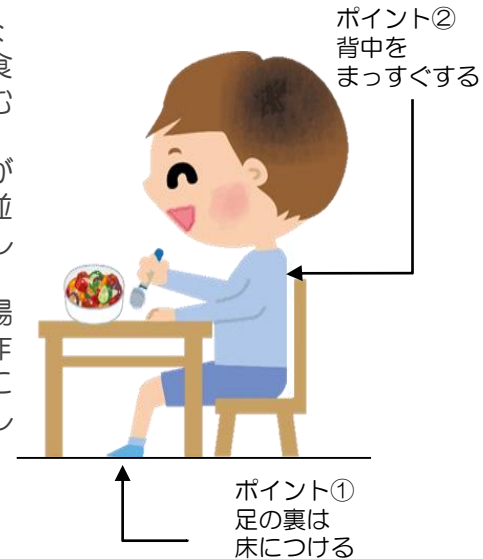


姿勢と歯並びの関係

足が床についていないブラブラな状態で食事をしていると、噛む力が低下します。

歯を支える顎の骨が十分に発育せず、歯並びに悪い影響を及ぼします。

床に足がつかない場合は、足の置き場を作るなど、正しい姿勢になるように工夫しましょう。



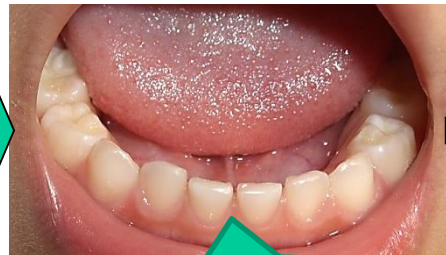
生え変わりで**歯並び**・**かみ合わせ**が変わります。

6歳頃に、子どもの歯(乳歯)から大人の歯(永久歯)に生え変わりが始まります。新しい歯が生えてくるので、歯並びやかみ合わせ、歯の隙間も変わります。下の前歯の永久歯は、乳歯より少し内側に生えてくるので、時には受け口が治ることもある様です。

2 歳



4 歳



隙間ができた

13 歳

