

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目よく見えますが、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。

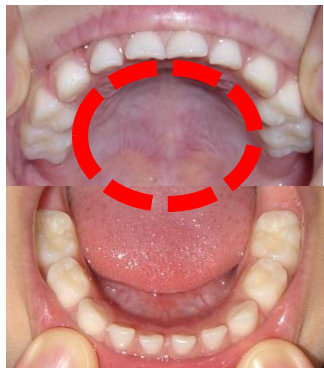


舌の上から歯ブラシを使うと、舌で歯ブラシを上押し返され歯ブラシの毛が歯に当たりにくい。

「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。



歯の健康 | 富山市公式ウェブサイト
はこちら▶



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。



自然と受け口が治りました

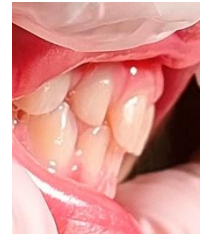


2 歳



3 歳

1歳頃はひどい受け口でした。2歳頃まで授乳していましたが、卒乳後、食欲が増し、食べ物を噛むようになったら噛み合わせがきれいに治りました。口の動きに合わせて歯並びが変わるんですね



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

