

保護者の皆様へ

乳幼児期に乳歯が生えてきて、小学生の時期に永久歯へと生え変わった歯は生涯使う大切なものです。健康でよくかめる歯を多く残すということは、生涯の健康維持のためにも非常に重要です。

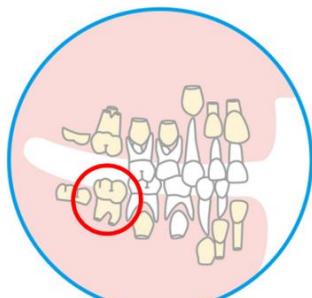
ですから、歯みがきは単に病気にならないようにするだけではなく、子供の生涯の健康を保つためにも非常に大切なことです。

ライフステージの中でも、小学生の時期というのは他律的な時期から自律的な時期へと移行する大切な時期です。この時期に歯みがき習慣を含む規則正しい生活習慣を身につけることが将来の健康を支える大きな財産になります。望ましい生活習慣を確立していくためには周りの人々のサポートが欠かせません。

ぜひ、お子様と歯みがきのポイントを確認し、一緒に家庭で取り組んでいただきたいと思います。

永久歯の生えかわり～低学年～

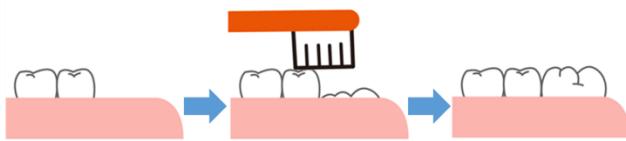
ポイント 第一大臼歯（前から6番目の歯）をきれいにみがく
上下前歯の外側をきれいにみがける



公益財團法人ライオン歯科衛生研究所

第一大臼歯がむし歯になりやすい理由

- 生えたての歯は未成熟⇒酸には弱い
- 溝が複雑な形で深い⇒汚れがたまりやすい
- 隣の歯と同じ背丈になるのに1年～1年半かかる
⇒歯ブラシの毛先がうまく届かない



公益財團法人ライオン歯科衛生研究所

小学生のころは、乳歯から永久歯へとどんどん生え変わりが起こります。

最初は前歯が生え変わり、1年生の頃に前から数えて6番目に新しい永久歯が生えてきます。

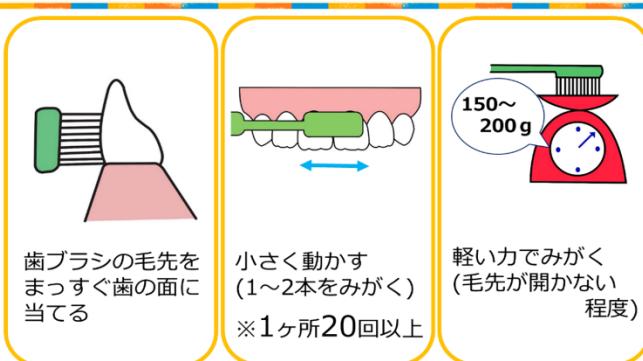
この永久歯を第一大臼歯といい、かみ合わせの基本となるとても重要な歯です。第一大臼歯は、永久歯のなかでもかむ力が一番強いのですが、この第一大臼歯はむし歯になりやすい歯でもあります。

↑（このイラストはあごの中の歯の様子を示しています。白い歯：乳歯、オレンジの歯：永久歯、赤い〇で囲んでいる歯が第一大臼歯）

低学年のうちに身につけたい歯みがき重点ポイントは、

第一大臼歯をキレイにみがくこと、上下前歯の外側をきれいにみがけることです。

歯みがきの3つのポイント



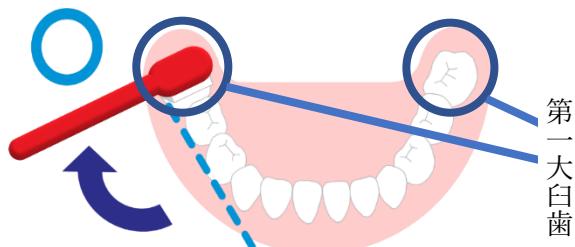
歯ブラシの毛先を
まっすぐ歯の面に
当てる

小さく動かす
(1～2本をみがく)
※1ヶ所20回以上

軽い力でみがく
(毛先が開かない
程度)

みがいている ≠ みがけている

公益財團法人ライオン歯科衛生研究所



は
生えている途中の歯
は
生えている途中の歯に
は
歯ブラシを当て、横から引っ張ってみがく



公益財團法人ライオン歯科衛生研究所

保護者の皆様へ

乳幼児期に乳歯が生えてきて、小学生の時期に永久歯へと生え変わった歯は生涯使う大切なものです。健康でよくかめる歯を多く残すということは、生涯の健康維持のためにも非常に重要です。

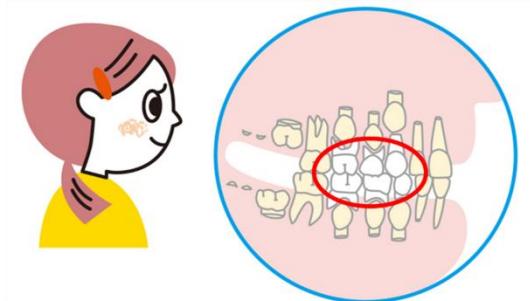
ですから、歯みがきは単に病気にならないようにするだけではなく、子供の生涯の健康を保つためにも非常に大切なことです。

ライフステージの中でも、小学生の時期というのは他律的な時期から自律的な時期へと移行する大切な時期です。この時期に歯みがき習慣を含む規則正しい生活習慣を身につけることが将来の健康を支える大きな財産になります。望ましい生活習慣を確立していくためには周りの人々のサポートが欠かせません。

ぜひ、お子様と歯みがきのポイントを確認し、一緒に家庭で取り組んでいただきたいと思います。

永久歯の生えかわり～中学年～

ポイント 上下前歯の内側をきれいにみがける
犬歯、小臼歯をきれいにみがける



公益財団法人 ライオン歯科衛生研究所

は 歯をみがこう！

は 歯みがきの3つのポイント

- ①歯ブラシの毛先を歯にまっすぐ当てる
デコボコ歯並び、背の低い歯
- ②小さく動かす
- ③軽い力でみがく



公益財団法人 ライオン歯科衛生研究所

年長さんあるいは小学校1年生の頃から、永久歯への生えかわりがはじまり、もっとも、歯並びも複雑な時期が中学年です。この時期は赤い○で囲まれている犬歯（前から3番目）、小臼歯（前から4、5番目）が生え変わります。

中学年のうちに身につけたい歯みがき重点ポイントは、
上下前歯内側をきれいにみがける、生えかわってくる犬歯、小臼歯をきれいにみがける
です。

また、小学校3年生頃までは、子ども一人では歯みがきが不十分でみがき残しがある場合があります。お子さんがみがいた後、きちんとみがけているか確認・点検していただけるといいですね。

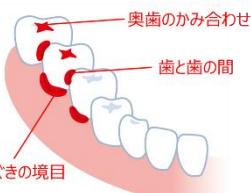
歯と歯ぐきの境目、歯と歯の間、奥歯のかみ合わせの3箇所が歯垢の付きやすい場所です。

歯垢のつきやすいところ

デコボコした歯並びと生えている途中の歯は、工夫した歯ブラシの当て方が必要です。

凹んでいる歯には、歯ブラシを縦にして1本ずつみがくと良いです。

生えている途中の歯も、まだ背が低いため、歯ブラシの毛先が届きませんので、ほっぺた側から1本だけ歯ブラシが当たるようにしてみがくと毛先が当たります。



公益財団法人 ライオン歯科衛生研究所

保護者の皆様へ

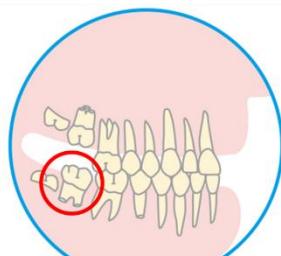
乳幼児期に乳歯が生えてきて、小学生の時期に永久歯へと生え変わった歯は生涯使う大切なものです。健康でよくかめる歯を多く残すということは、生涯の健康維持のためにも非常に重要です。ですから、歯みがきは単に病気にならないようにするだけではなく、子供の生涯の健康を保つためにも非常に大切なことです。

ライフステージの中でも、小学生の時期というのは他律的な時期から自律的な時期へと移行する大切な時期です。この時期に歯みがき習慣を含む規則正しい生活習慣を身につけることが将来の健康を支える大きな財産になります。望ましい生活習慣を確立していくためには周りの人々のサポートが欠かせません。

ぜひ、お子様と歯みがきのポイントを確認し、一緒に家庭で取り組んでいただきたいと思います。

永久歯の生えかわり～高学年～

ポイント むし歯や歯肉炎を理解する
第二大臼歯をきれいにみがける



公益財団法人ライオン歯科衛生研究所

歯肉炎を見分ける 4つのポイント

健康な歯ぐき



歯肉炎の歯ぐき



ピンク	色	赤
三角	形	丸く厚い
かたい	硬さ	やわらかい
ない	出血	ある

公益財団法人ライオン歯科衛生研究所

年長さんあるいは小学校1年生の頃から、永久歯への生えかわりがはじまり、高学年ともなるとほぼほぼ完了に近づいてきております。この時期は前から7番目に新しく第二大臼歯が生えてきます。

高学年のうちに身につけたい歯みがき重点ポイントは、

- ・むし歯だけではなく、歯肉炎についての理解すること
- ・前から7番目に生えてくる第二大臼歯をきれいにみがけること



歯周病とは、歯ぐきや歯を支えている骨におこる病気です。

歯ぐきが赤くはれて出血しやすい状態を歯肉炎、歯肉炎がさらにすすんで歯を支える骨が破壊された状態を歯周炎といいます。この歯周病の原因是、細菌のかたまりであるプラーク（歯垢）です。

歯みがきを毎日コツコツ続け、プラーク（歯垢）を除去すると歯肉炎は健康な歯ぐきに戻すことができ、いい状態を維持することができます。歯肉炎は子ども自身でコントロールすることができるのです。毎日継続しやりきることが自分の健康につながっていくことを確認することは、子どもの自己管理能力を高めることにもつながります。

プラーク（歯垢）はとてもねばねばしているので、歯みがきの際は1ヶ所20回以上強すぎない力でみがいていただくといいです。

工夫した歯ブラシの當て方

デコボコした歯並び

デコボコしている部分に
歯ブラシをたてに当てる



生えている途中の歯

生えている途中の歯に
歯ブラシを当て、横から引っ張ってみがく

公益財団法人ライオン歯科衛生研究所

カウントダウンはみがきカレンダー

このはみがきカレンダーは、歯科検診（13日2.3.5年、20日1.4.6年）までの、
よるのはみがき専用カレンダーです。

きれいにていねいにみがきましょう。よるねるまえには、かならずはみがきをしましょう。

はみがきがきれいにできたら、いろをぬりましょう（いろぬりがむずかしかったら、えに〇をつけましょ
う）

ねん くみ なまえ



ふりかえり

おうちのかたからのメッセージ・お子さんの様子

はみがきカレンダーは5月20日
(木)にもってきてね！

2年生は、13日（木）に歯ブラシ&コップをもってきましょう。

1年生は、20日（木）に歯ブラシ&コップをもってきましょう。

歯科検診までの 夜用

カウントダウンはみがきカレンダー

中高学年用

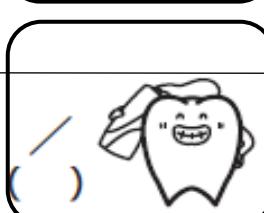
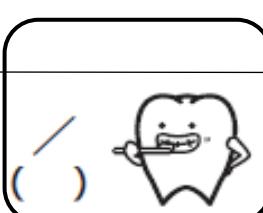
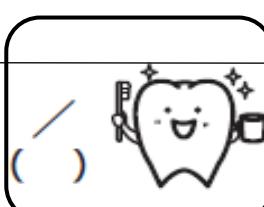
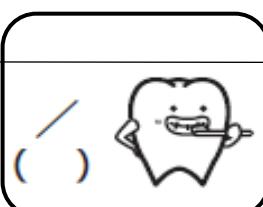
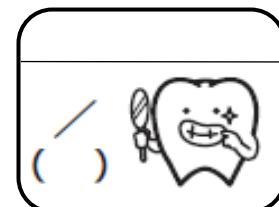
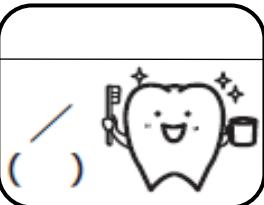
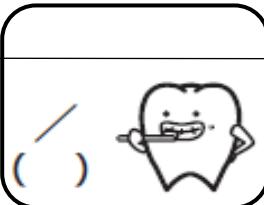
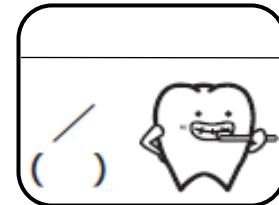
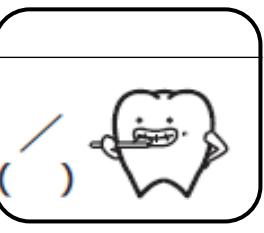
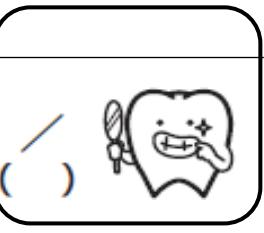
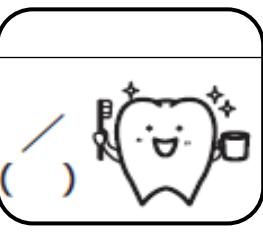
このはみがきカレンダーは、歯科検診（13日 2.3.5年、20日 1.4.6年）までの、よるのはみがき専用カレンダーです。いつもよりていねいにはみがきし、さらには、下の四角の中のめあてを2つえらび、そのめあてが達成できるように、歯をみがいてみてください。めあてどおりにはみがきできたら、歯の絵に色をぬるか〇をつけましょう。毎日おなじめあてでもいいですし、1週間ごとや毎日ちがうめあてにしてもいいです。

歯垢（ plaque ）をおとすはみがきをして、歯科検診ではよい歯の状態で検査してもらいましょう。

- ①上下前歯の表面をきれいにする ②4つの奥歯のみぞをきれいにする ③歯のうら（内側）をきれいにする
④まだ全部できっていない歯をていねいにみがく ⑤でこぼこした歯はたてにみがく
⑥歯と歯ぐきの間をやさしくみがく ⑦こまかく歯ブラシを動かす ⑧みがく順番をきめてする

例

めあて ⑥ ⑧



年 組 名前

ふりかえり

おうちのかたからのメッセージ・お子さんの様子

3.5年生は13日(木)、4.6年生は20日(木)に歯ブラシをもってきましょう。

**はみがきカレンダーは5月20日
(木)にもってきてね！**