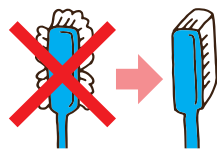


歯みがき

Q & A

Q. 歯ブラシの替え時はいつ?

A. 1ヶ月くらいが取り換え時期ですが、歯ブラシを後ろからみて毛先が見えるようなら交換しましょう。



Q. 歯ブラシがすぐに広がってしまうけどいいの?

A. 子どもが歯ブラシを噛んで毛先が広がってしまうと、歯垢（プラーク）を上手く落とすことができません
仕上げ用歯ブラシと子ども用歯ブラシをわけて2本持ちましょう！



Q. 子どもへ歯ブラシの持ち方を教えたいのですが…

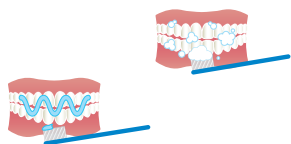
A. 「こんにちは」と「さようなら」の持ち方があります
「こんにちは」の持ち方 「さようなら」の持ち方



Q. 歯みがき剤は何を使ったらいいの?

A. フッ化物配合の歯みがき剤を使いましょう。

1 年齢に応じた量の歯みがき剤をつける 2 歯みがき剤を歯面全体に広げる 3 2～3分間みがく 4 歯みがき剤を吐き出す 5 年齢に応じて5～15mlの水を口に含み5秒間軽度フクフクがいをする
●うがいは1回程度にする
●1～2時間は飲食しないのが望ましい



* かかりつけ歯科医で定期受診し、お口の健康づくりをはじめましょう

元気な子どもは、お口も元気!

～元気なお口は、育っているかな?～



お口がポカッと開いていることがある。



子どもたちに、こんなことはありませんか?

食べている最中によくお茶やお水を飲み。(丸のみしている。)



硬いお肉やおせんべいなどは、苦手。



食事のときにクチャクチャ音がする。または、よく食べこぼす。



4歳以降も指しゃぶりがやめられない。



言葉がはっきりと聞き取れない。



食事に時間がかかる。

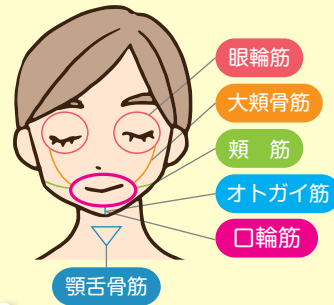


奥歯を使ってかんでいない。(チュチュ食)



お口の周りは筋肉がいっぱい!

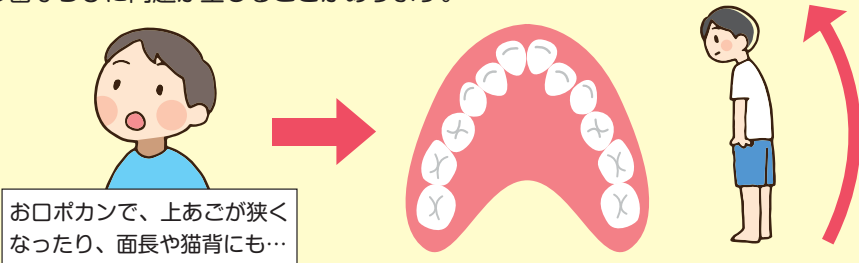
唇、舌、頬の筋肉のほか、咬む筋肉やのどの筋肉があります。食べたり、飲み込んだり、話したりする時に働きます。



“お口ポカン”は歯ならび、咀嚼(よく噛むこと)に影響します!

歯にかかる「くちびる」や「頬」の力と、「舌」の力のバランスがつかっていると歯は正しい位置にそろい、きれいな歯ならびが整います。

これに対して、いつも口をポカンと開けていたり、いつも口で呼吸をしていると、くちびるから歯にかかる力が弱くなり、舌から歯にかかる力が強くなるので、歯が外側に出てきてしまったり、前歯が合わず、ものが噛み切れなくなったりするなどの歯ならびに問題が生じることがあります。



また食べたり、飲み込んだり、話したりする時の筋肉の働きが正しくない場合には、上手に食べられない、クチャクチャ音を立てて食べてしまう、歯垢(細菌のかたまりでプラークともいう)がたまりやすい、滑舌が悪い、矯正治療の後戻りが生じる、などの問題が起こることがあります。

お口の周りの筋肉の働きが元気で歯ならびが整っていると、しっかりと咀嚼し栄養を摂取することができ、心身ともに元気に成長できる第一歩となります。

マスク使用上での注意!



マスクの中は口呼吸になりやすく、お口がポカンとなりがちです。またお口の中が乾燥しやすいので、むし歯などにも注意が必要です。

元気なお口を育てよう!

お口ポカンにしない! おもちゃで楽しく!

口を閉じて使うおもちゃを使ってみよう!!

- ・ラッパのおもちゃ
- ・シャボン玉
- ・風船
- ・ハーモニカ
- ・吹き戻しなどの玩具

舌の力もしっかりつけよう!

- ・姿勢を良くして舌打ちできるかな?
- ・ブクブクうがいができるかな?
- ・にらめっこ遊び
- ・歌を歌う など



食事の姿勢やマナーは大事です!

食事の際に、安定してお口の機能が働くためには、姿勢やマナーが大切です。

- ・食器を持って食べる
- ・テレビやスマホなどを見ながら食べない
- ・背中ピンの姿勢になっている

こんなメリットがあります

- ◎噛む力が育つ
- ◎体幹が安定する
- ◎集中力がつく
- ◎姿勢が良くなる

・かかとをしっかり床につける

もぐもぐ、ゴックンの後には、はみがき・はみがき!!

