

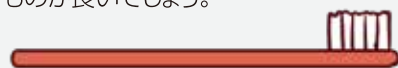
むし歯にしないために 歯みがきレッスン!



歯ブラシの選び方

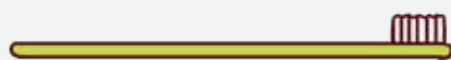
子ども用

毛の部分は、子どもの前歯2本分ぐらいの大きさと、柄が短く太いものが良いでしょう。



仕上げ用

大人が握りやすい、柄の長いものが良いでしょう。



仕上げみがきの 歯ブラシの持ち方

ペンを持つ要領で、軽く持ちましょう。



仕上げみがきの 歯ブラシの動かし方

歯ブラシを歯面に直角に当て、軽く横にシャカシャカと動かしましょう。

寝かせみがき です



座らせてみがく 方法です



立たせてみがく 方法です



事故予防

歯ブラシによる事故が多いのは**1歳児**で、その7~8割は歯みがき中の転倒事故です。**親の目の届かないところ**で決して歯ブラシを持たせないようにしましょう!

部位別みがき方

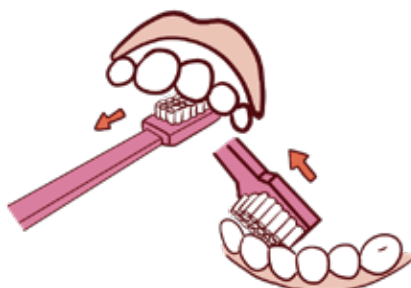
前歯（表側）

歯の表面に毛先を直角に当てて、軽く横にシャカシャカと動かします。



前歯（裏側）

歯ブラシをたてに入れ、かき出すように動かします。



奥歯のかみ合わせ

溝に毛先を直角に当てて、細かく動かします。



おやつとり方を 工夫しましょう

おやつは幼児にとって、食事の一部でもあり、楽しみでもあります。だけどむし歯にはしたくない!食べ方を工夫して歯を健康に保ちましょう。

おやつのキーポイント

① 時間を決めましょう。



② おやつは、3回の食事では足りない分を、おやつとして補いましょう。組み合わせや量を考えましょう。

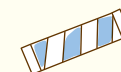


③ お菓子・ジュースの買いおきはやめましょう。



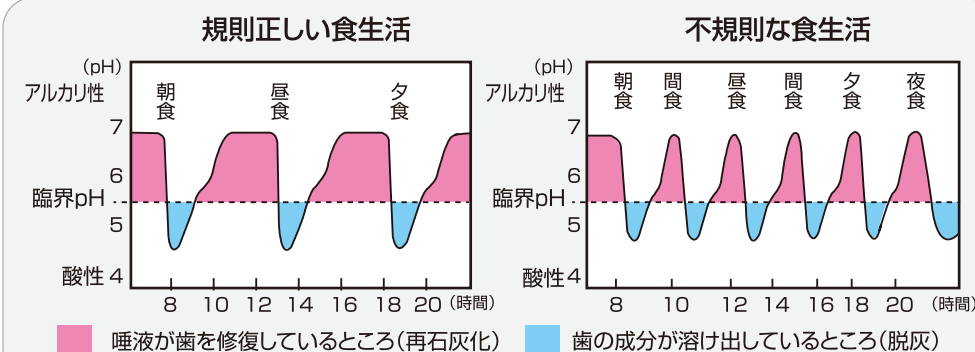
1日の砂糖のめやす P.67 参照

1~5歳 5g
5gのスティックシュガー
1本分



お菓子などをダラダラと食べるのはやめましょう

食後は口の中が酸性になり、pHが約5.5（臨界pH）以下になると歯の成分が溶けだします（脱灰）。その後、唾液が溶けた歯を修復してくれます（再石灰化）。お菓子などをダラダラ食べると、口の中がいつまでも酸性で、再石灰化が間に合わず、むし歯になります。



◆食事やおやつを食べるとpHが低下し、歯の成分が溶け出します。30分ほど経過すると、唾液が中和してpHが上昇し、唾液が歯を修復します。

◆間食（ビスケット、あめ、ケーキ、ジュースなど）をとるたびにpHが低下し、常に口の中が酸性状態になり、再石灰化が間に合わないと、むし歯になります。

お砂糖にかえると、このくらいの甘さ?

これは一般的な目安です。栄養成分表示が書かれているものもありますので参考にしましょう。

飲み物		お菓子類			
炭酸飲料 500ml 50g	イオン飲料 500ml 35g	ドーナツ 40g 10g	プリン 1個 20g	ヨーグルト 1個 10g	アイスクリーム 1個 24g
乳酸飲料 65ml 12g	果物ジュース 200ml 20g	ショートケーキ 100g 30g	氷菓子 1本 18g	チョコレート 1枚 25g	グミ 3個 20g