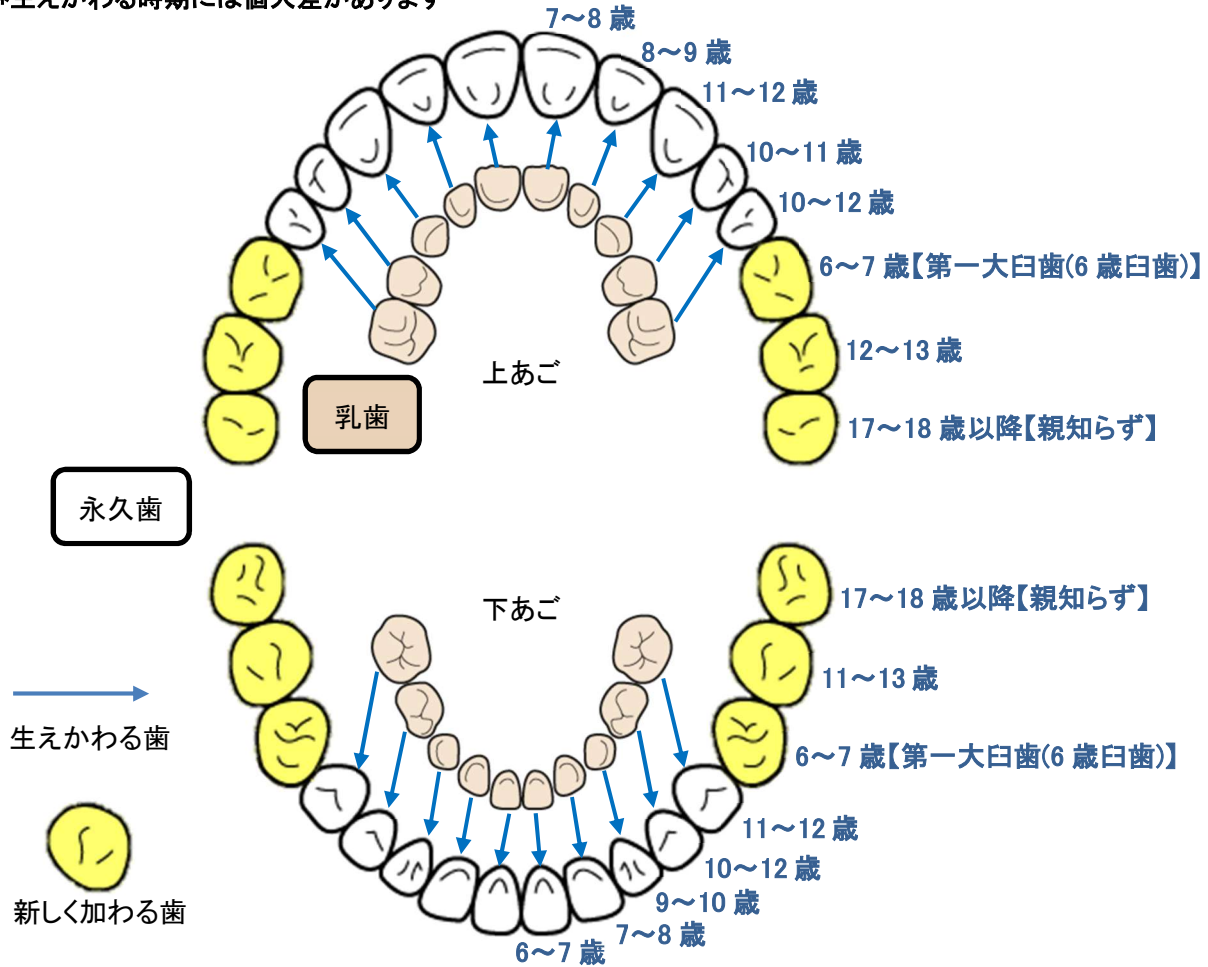


# 歯と口のケアについて(学齢期編)

## 歯の生えかわる目安

\*生えかわる時期には個人差があります



### 【小学生低学年】乳歯の奥に生えてくる永久歯に注意しましょう。

第一大臼歯は、乳歯の奥に生えてくる永久歯です。頭が出てから完全に生えきるまでは手前の乳歯が陰となり歯みがきが難しいので注意が必要です。お子さん自身で完璧にみがけるまでは、保護者が確認と仕上げみがきをしましょう。



### 【小学生高学年】フッ化物(フッ素)の使用は習慣にしましょう。

12歳ごろまでに永久歯が生えそろいますが、生えたばかりの永久歯は酸に弱くむし歯になりやすいです。生えてから約2年程度は特にフッ化物を取り込みやすいので、むし歯の予防効果が期待できます。

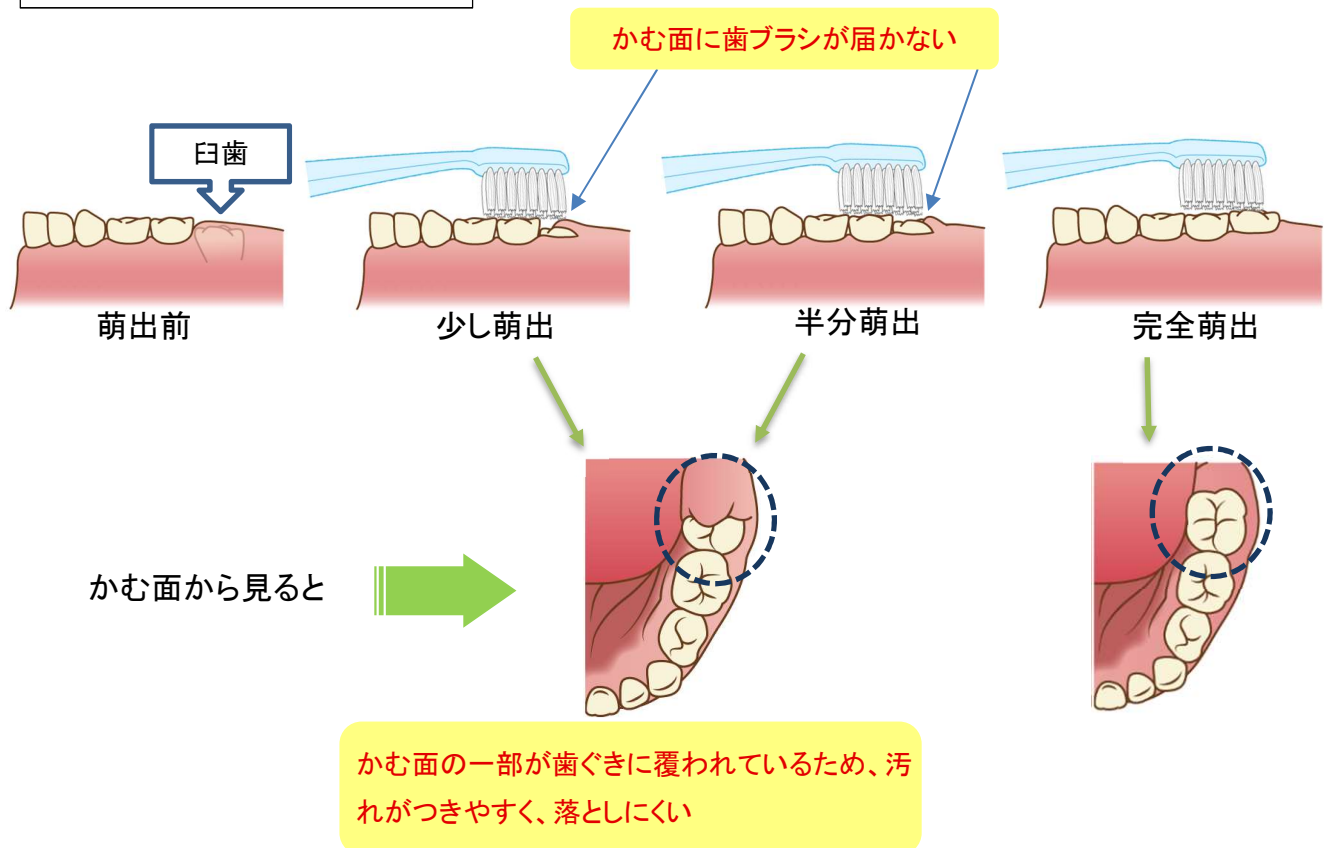
**仕上げみがきはいつまで？**

すべての歯が生えかわる頃まで続けるのが理想です。

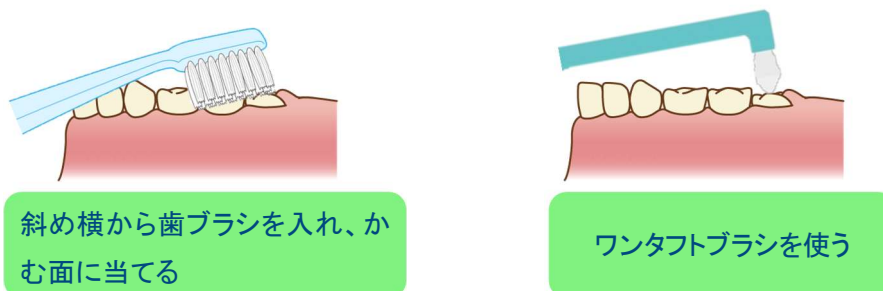
小学生になったら一人でみがけるようになるのが目標ですが、低学年～中学年のうちはまだ歯が生えかわっている最中なので 歯並びが複雑で、かむ面の溝が深いので、生えかわりが完了するまではお子さん 1 人で汚れをしっかりと落とすことはむずかしいです。

全体の仕上げみがきをするというより、お子さんがみがいたあとに、保護者が確認して不足しているところをみがいてあげましょう。

**臼歯が萌出する(生えてくる)様子**



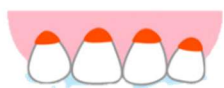
**萌出中の咬合面(かむ面)をみがくとき**



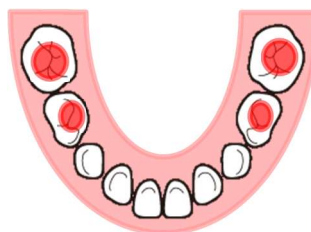
## 【汚れが残りやすいところ】

### 乳歯・永久歯共通

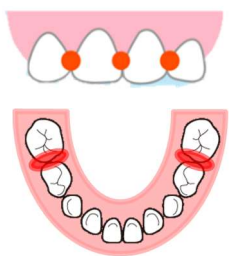
①歯と歯肉の境目



③奥歯のみぞ



②歯と歯の間



### フッ化物とデンタルフロスの使用

毎回の歯みがき時にはフッ化物入り歯磨き剤を使いましょう。

(濃度：1,400～1,500ppm、量：歯ブラシに1～2 cm程度)

また乳歯に比べて、永久歯は歯と歯の間にすき間がありません。歯ブラシでは届かない歯と歯の間はデンタルフロスを使って汚れを落とす習慣をつけましょう。



歯みがき剤についての詳細は…



2-4 フッ化物(フッ素)についてのページの添付資料をご覧ください。



こちらの QR コードから  
ご覧いただけます。



## 【中学生】間食の内容や頻度に注意しましょう。

中学生に進学する頃は、クラブ活動や習い事、塾などに時間を費やすため、日常生活の時間の変化が生じ、夜型の生活になりがちです。

そしてこの時期は食欲が増したり、決められた時間に食事を摂ることが難しいこともあり間食の機会が増えます。

さらに口の健康に対して優先順位が低くなる時期でもあります。当然口の中は不潔となり、ホルモンの影響も伴って、歯肉炎にかかりやすくなります。

### むし歯・歯肉炎予防のポイント

間食が増えるということは、口の中が酸性に傾いている時間が長いのでむし歯になりやすい状態となります。

またおもに体育系に所属するお子さんの中にはスポーツドリンクを頻繁に飲む習慣も多く、むし歯の大きな要因となっています。脱水症状の予防には有効ですが、むし歯になりやすいということ認識し、こまめにうがいをしたり、麦茶と塩分(梅干など)の摂取に変えてみるなど、むし歯になりにくい水分補給をしましょう。

歯肉炎の症状を本人に理解してもらい、歯ブラシやデンタルフロスを使った歯みがきを徹底したり、定期的に歯科医院で健診・フッ化物塗布を受けたりと、口の健康に対する本人の意識を高めることが必要です。



歯肉炎とは？



3-2 むし歯・歯肉炎について

のページの添付資料をご覧ください。



こちらの QR コードからご覧いただけます。



## 【高校生】生涯にわたる健康づくりに意識を向けましょう。

顎の成長がほぼ終わり、永久歯列は完成し安定します。中学生の頃から徐々に歯並びに興味・関心を持つお子さんが多くなり、実際に矯正治療を始めているお子さんも少なくありません。

また親知らずが生えてくることで、その周囲に炎症を起こすこともあります。

### むし歯・歯肉炎予防のポイント

歯肉炎による口臭を引き起こしたり、歯みがき時に出血するお子さんが多い時期です。また矯正治療をしている場合は装置により歯みがきが難しくなります。

歯ブラシで届かない場所や炎症のある部分は、デンタルフロスやヘッドの小さい歯ブラシなどを使ってみがいていきましょう。

汚れが落ちれば炎症も落ち着いていきます。

高校生までは学校保健安全法で歯科健診が義務付けられています。しかし卒業後は歯科健診の機会はほとんどなく、歯や口の健康管理は自分自身の責任となります。高校生のうちにお子さん自身が健康管理していく自覚を養っていくことが大切です。