

平成29年第2回虫歯予防教室

9月19日(火)佐井村保育所で5歳児11名、4歳児7名を対象に虫歯予防教室を行いました。今回の子どもたちのテーマは「6歳臼歯を知り、噛むことがスポーツに大きく関係している」ことを理解させるでした。

保育士がパペットを使い子どもたちの興味をうまくひき、歯科衛生士が6歳臼歯についてどんな歯なのかを説明しました。6歳臼歯が生えていたのは18名中4名。

自分の口の中に6歳臼歯が生えていることに気づいている幼児も多かったです。

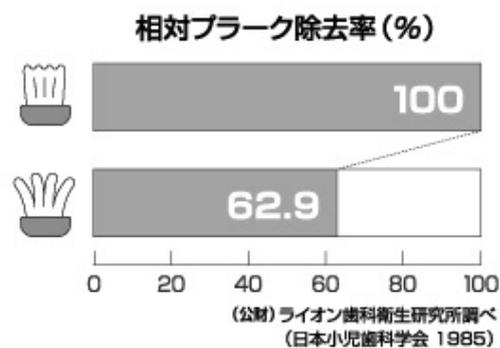
子どもたちにはくいしばることを知ってもらうために、つなひきやすもうといったスポーツを取り入れ、体のどこの部分に力が入るのか体験してもらいました。

スポーツ選手は、歯が命といわれるほど自分の歯を大切にしています。噛みあわせの状態がいい人ほど運動能力も高いそうです。スポーツをしていて、グッと力を入れるとき、奥歯を噛みしめます。歯の中で一番大きく噛む力も強い歯6歳臼歯を虫歯にしてしまうと、噛む力は減少してしまいます。虫歯にしないための4つのお約束をして虫歯予防教室を終了しました。

* 6歳臼歯は小学校低学年頃まで自分で汚れを落とすのが難しいです。虫歯にしないためには、家庭での仕上げみがきが必要です。



●歯ブラシの植毛部の開き具合とブラーク除去率



みなさんはどんな歯ブラシを使っていますか？

歯ブラシにはいろんな種類があります。毛先が細くやわらかいもの、ヘッドが小さいもの、毛先がまっすぐカットされた普通の固さのものなどがあります。

毛先が細くやわらかいものは、歯と歯茎の境目にむりなく入り歯肉のマッサージや歯周病が気になる方に適しています。ただ、毛先がやわらかい歯ブラシは、普通の固さの歯ブラシに比べ歯の表面の汚れの落ちが悪く、磨き残しができやすいです。歯肉の状態が健康であれば毛先が細くなく「ふつう」の固さの歯ブラシを選ぶようにしましょう。自分の口の中の状態にあったブラシを使うようにしましょう。



歯ブラシの交換の目安は1か月くらいです

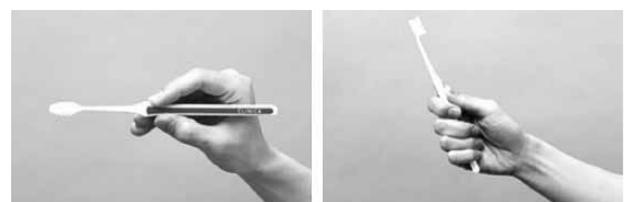
ナイロンでできている歯ブラシは、使っているうちに弾力が減少し汚れの落ちも悪くなります。

また、毛が開いている歯ブラシは、開いていない歯ブラシに比べて汚れの落ちが半分近く減少すると言われています。

1か月たたないうちに歯ブラシが開いてしまう方は、歯磨き圧が強いことがありますので磨くときの歯ブラシの持ち方など見直してみてもいいのでしょうか？

ペンダングリップ方式であれば余計な力がかからずすみずみまで磨けるので、一度試してみてもいいかがでしょう。

ペンダングリップで磨くコツ！ (わきを締めて鉛筆を持つように磨く)



ペンダングリップ

パーマングリップ