

5歳児の歯のおはなし



生え変わる永久歯をむし歯から守ろう！



5歳頃のお口の中は…??

5歳頃になると、いよいよ乳歯から永久歯への生え変わりが始まります。

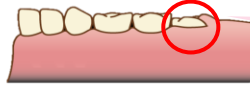
乳歯が抜けて生えるのではなく、一番後ろから^{だいちだいきゅうし}**第一大臼歯**という永久歯が生えてきます。

^{だいちだいきゅうし}

第一大臼歯とは…

6歳臼歯といわれ、6歳前後に生えてくる最初の永久歯です。

一生使う歯でかみ合わせの中心になるととても重要な歯です。生えたては、歯ぐきにかくれていたり、溝が深いのでむし歯にもなりやすくなります。むし歯予防のポイントをおさえて、大切な歯を守りましょう！



歯ぐきにかくれて、磨き残しが多くなります！

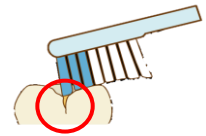
永久歯をむし歯から守るポイント



1日1回は仕上げ磨きをしましょう！

「食べたら歯を磨く」習慣をつけましょう。

5歳頃は、上手に磨ける時期ですが、磨き残しがあるのでまだまだ仕上げ磨きが必要です。とくに、奥歯の溝は汚れがたまりやすいので、歯ブラシの毛先を当てて磨きましょう。仕上げ磨きは、10歳頃までは毎日続けましょう！



溝に歯ブラシの毛先を当てましょう



食事の時間を決めましょう！

時間を決めずにお菓子を食ったり、ジュースを飲み続けるとお口の中に糖分が残る時間が長くなり、むし歯のリスクは高くなります。

おやつは1日1回、むし歯になりにくいおやつを選び、水分補給はお茶か水にしましょう。

むし歯になりにくいおやつ



おにぎり



果物



チーズ



フッ化物入り歯みがき剤を使用しましょう！

フッ化物（フッ素）には、歯を強くする効果や、むし歯菌の働きを弱める効果があります。

歯みがき剤を歯ブラシの先に5mm程度つけて、磨いた後は軽くゆすぐ程度にしましょう。



定期的に歯科受診しましょう！

かかりつけの歯科医院を決めて、定期的に受診する事も大切です。乳歯はむし歯の進行が早いので、早期発見とむし歯予防のために年に3～4回受診しましょう。



ポイントをおさえて、

大切な歯を守りましょう！！



寝屋川市早子町12番16号
寝屋川市こども部子育て支援課
電話：072-800-7079