

3年生

こどもの^は歯、おとなの^は歯



は 歯の生えかわりってどうなってるの？

4さい



小学生



大人



は 歯の生えかわりってどうなってるの？

小学
1年生
ごろ

おとな

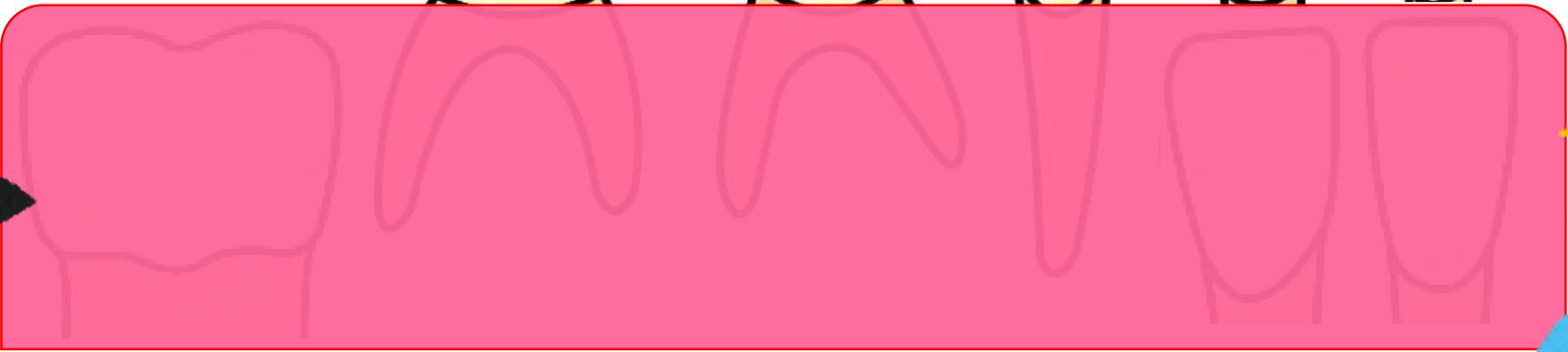
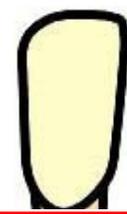
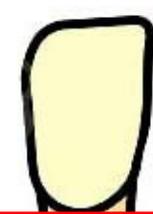
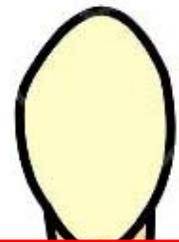
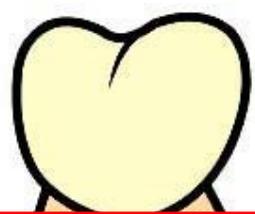
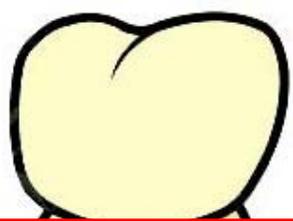
こども

こども

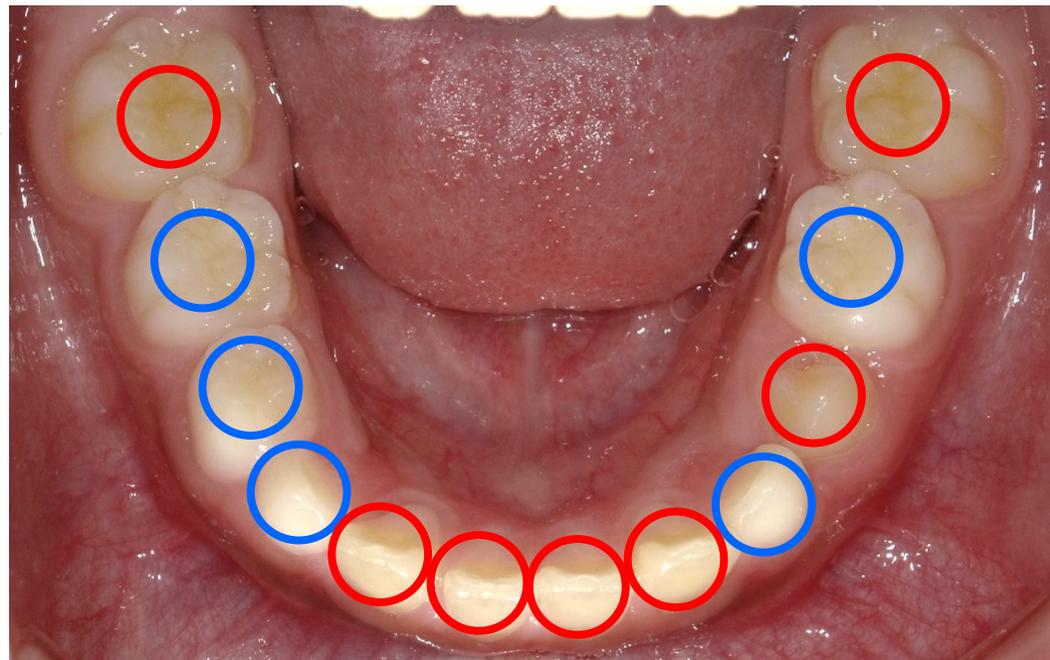
こども

おとな
こども

おとな
こども



小学3年生
ごろ



は こどもの歯 に ゆ う し
乳歯

は おとなの歯 え い き ゆ う し
永久歯

お と な
大人になっても
つ か じ は
一生使う大事な歯

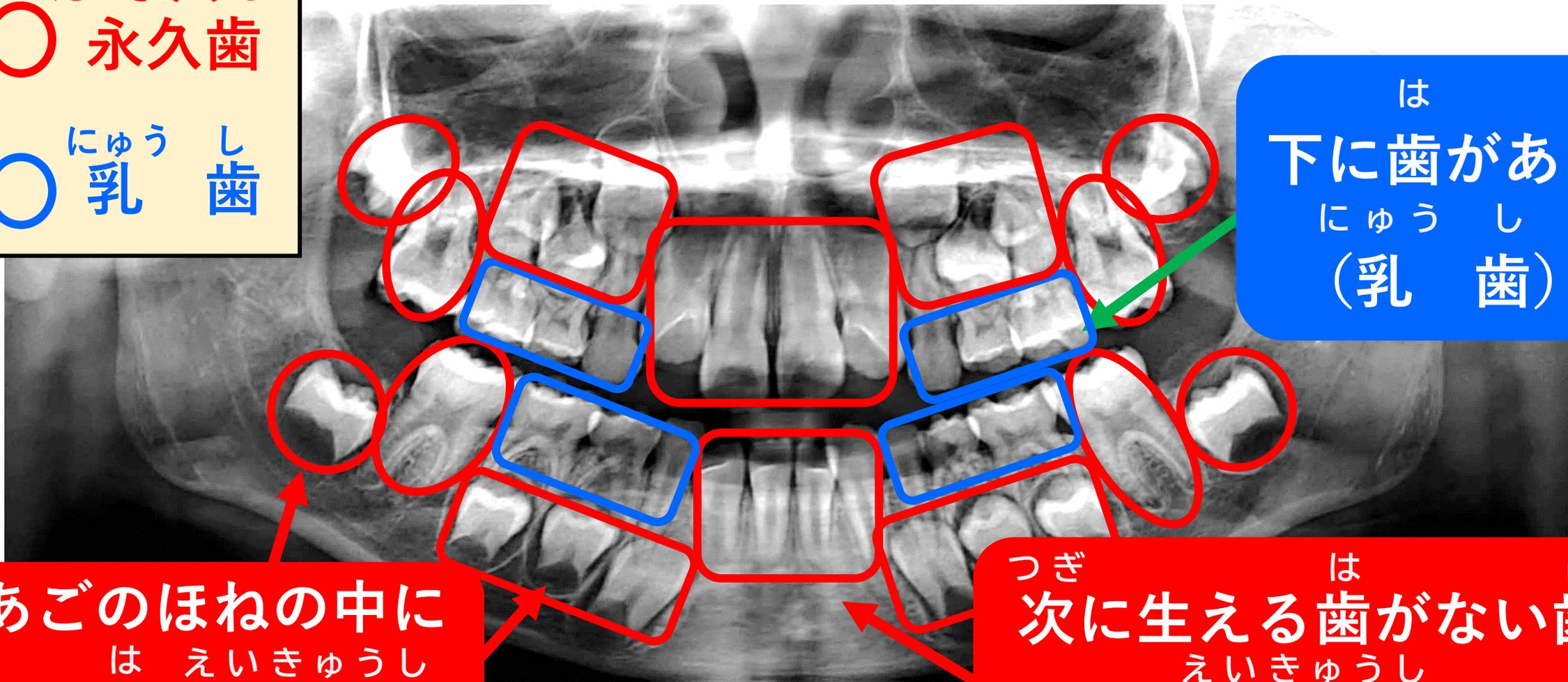
いつまでもつづくこと

えいきゅうし

永久歯はどこにある？

えいきゅうし
○ 永久歯

にゅうし
○ 乳歯

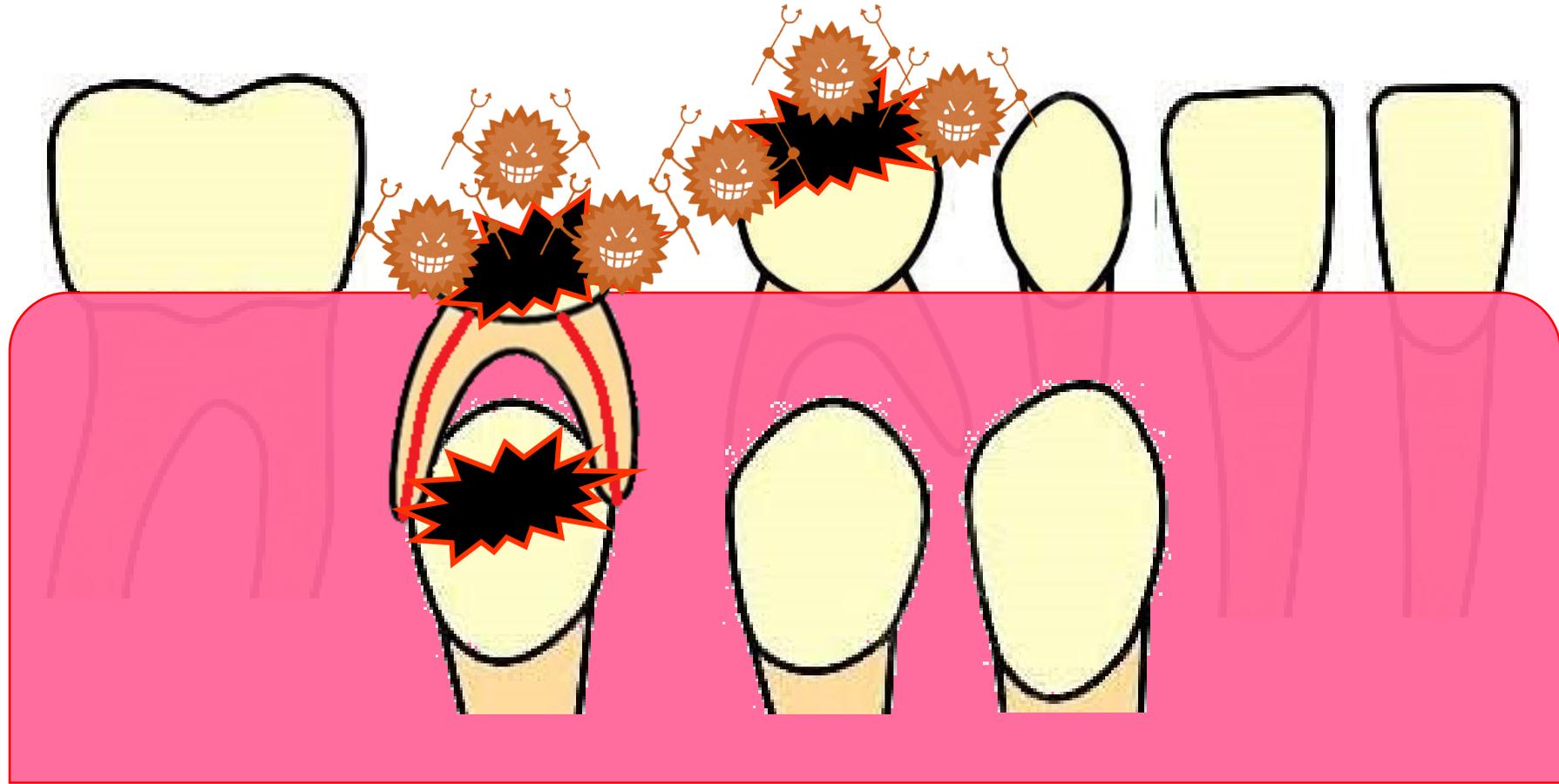


は
下に歯がある
にゅうし
(乳歯)

あごのほねの中に
は えいきゅうし
ある歯 (永久歯)

つぎ は は
次に生える歯がない歯
えいきゅうし
(永久歯)

にゅうし ば
乳歯がむし歯になるとどうなる？



にゅうし

乳歯がむし歯になってなくなると どうなる？

ば



たおれてしまう

しよ
生える場所がなくなり、
ちがうところから生える



は
歯ならびが悪くなる

えいきゅうし

永久歯のとくちょう？

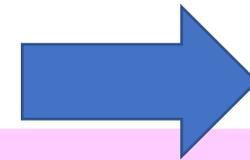


みぞが^{ふか}深い



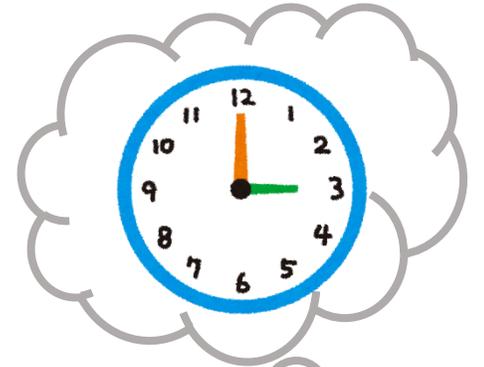
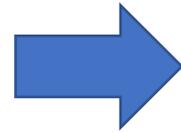
生えかけはせがひくい

生えかけはやわらかい



えいきゅうし
生えたての永久歯をむし歯から
まも
守るには？
は

① ^は歯みがき



② ^とおやつ^との取りかたに気をつける



もう一つできることは？

③よくかんで食べる（1口30回）

か
噛ミング30
さんまる

かむことでだえきがたくさん出る



だえき（まほうのえき）[★] が たくさん出ると・・・

1日1～1.5ℓ出る
(ペットボトル
500ml2～3本)



あじ
味がよくわかる

口の中をきれいにする

は
むし歯をふせぐ

細きんがふえるのを
をおさえる



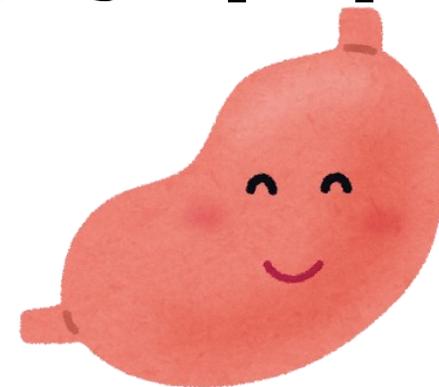
よくかむとほかにもいいことが！！



あたま



きんにく



しょう 消化
消 化



あ ご

ぴっかぴかの歯^は大作せん！

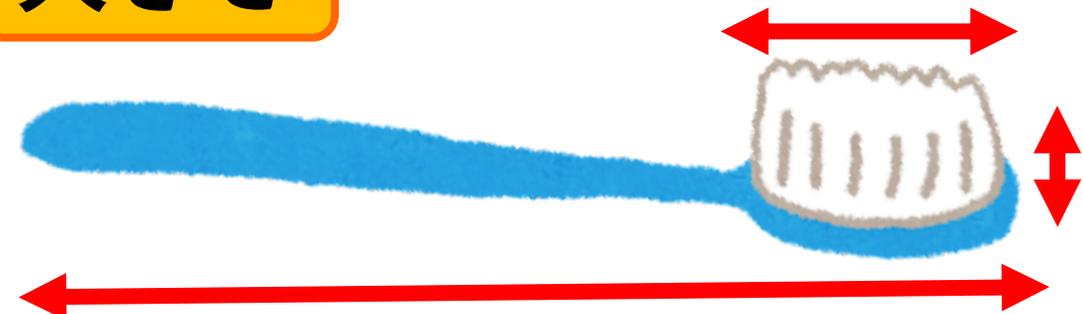
① よい道具^ぐを使おう^{つか}

かたさ

「ふつう」がおすすめ。
(「やわらかめ」はよ^おごれが落ちにくい)

大きさ

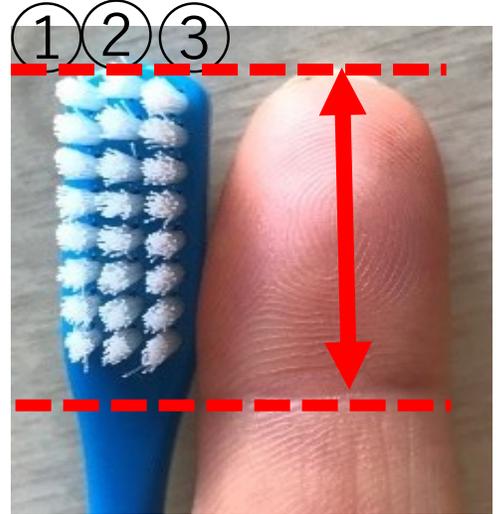
人さし指^{ゆび だい}の第一かんせつくらい



毛たば
・ 3~4れつ
・ 高さ8~9mm

ぜん
全体^{ぜん}の大きさ：自分の手・口の大きさに合わせる

毛たばを上から見たとき
3~4列のもの





こんな^は歯ブラシはダメ



× ^はばく発歯ブラシ 

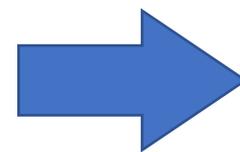


• ^は歯ぐきをきずつける



• きれいにみかけない

1か月に1回はかえましょう！



② ^も持ちかた

^{かる}軽い力で、^{ぴつ}えん筆^も持ち



手かがみを見て、^は歯ブラシのあたる場所を
かくにんしながらみかく。^{しよ}

3 みがきかた

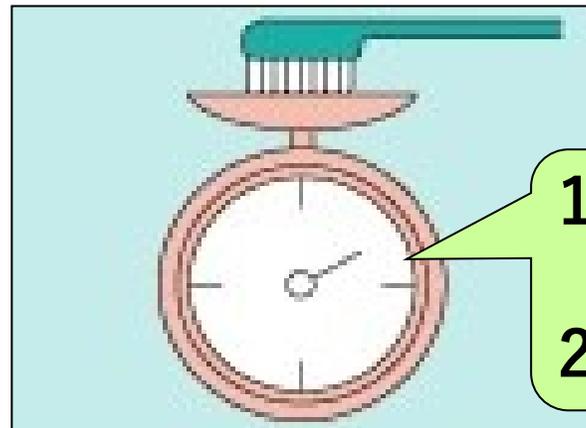
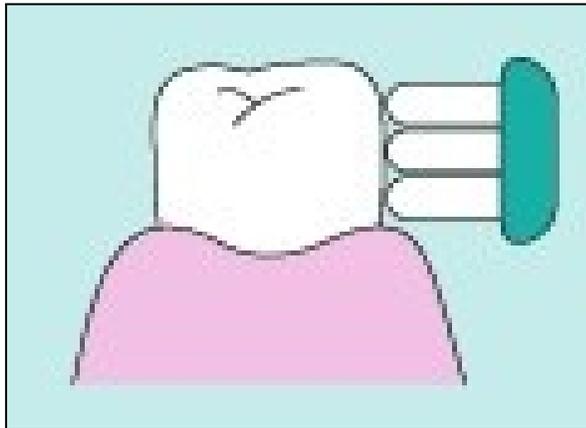
当てたときに毛先が
開かないでいどでみがく

シャカシャカ
みがき

ポイント①

ポイント②

ポイント③



100g
〜
200g



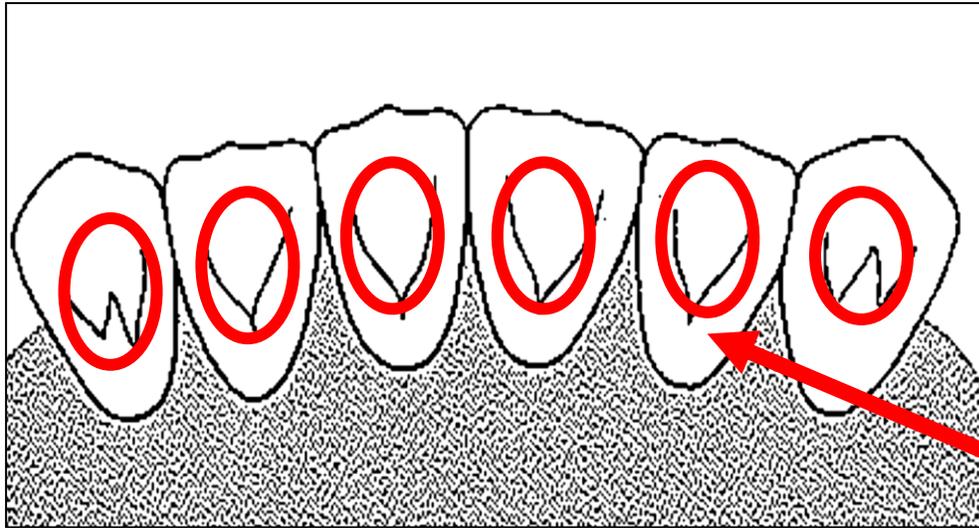
ぴったり当てて

かる
軽い力で

はや
小さく速く

④ 3年生はここがポイント

は
前歯のうらがわをきれいにしよう



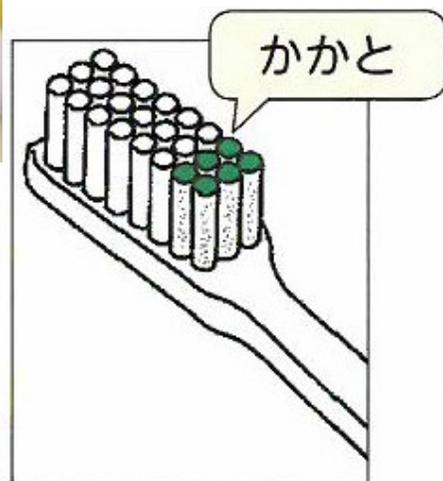
は
前歯はシャベルのような形なので○によごれがたまる。

⇒ は
歯ブラシの毛先でかき出そう！

④ 3年生はここがポイント



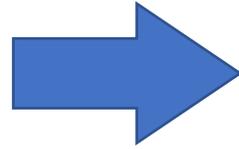
1. ^は歯ブラシをたてにする
2. 毛先を^は歯のうらにしっかり当てる
3. 上下にうごかしてみがく



下の^ば前歯のうらがわは
^は歯ブラシのかかとを
^{つか}使うとうまくみがけます

⑤ やくそく

1 食べたらみがく。



2 夜はおうちの人に仕上げみがきをしてもらう。

3 おやつは1日1回で、の
ジュースはできるだけ飲まない。



4 年に1回は、むし歯^はがなくても、
歯^{はいし}医者さんに行く。



5 よくかんで食べる。(1口30回)



この教材の著作権は松山市歯科医師会と松山市教育委員会に帰属しております。教材の内容、テキスト、画像等の無断転載・無断使用を固く禁じます。また、他の教材等への引用や改変等の二次利用を厳禁いたします。