



歯科医 益子祐二先生の

きらきら^{しかきょうしつ}歯科教室



9月9日に実施した「きらきら歯科教室」の内容をまとめました！

多くの保護者の皆様に参加いただき、ありがとうございました。

13、140回。

これはしょうがっこうにゆうがく小学校入学からこうこうそつぎょう高校卒業の12年間でとる食事の回数です。同時に、

がっこう学校とかてい家庭、がっこうし かい学校歯科医がれんけい連携して行えるおこなトレーニングの回数でもあります。ぜひ、

みんながみんながきょうつうりかい共通理解を持って、たの楽しい食事とむしばよぼう虫歯予防に取り組んでいきましょう！

がっこうし かい学校歯科医 ましこゆうじせんせい益子祐二先生(益子歯科)



1日1回、寝る前にしっかり磨くことが大切！！

口の中の菌が虫歯の原因となる酸を作り出すまで48時間かかります。その間に、虫歯の原因となる菌垢をしっかりと落として菌のエサをなくすることが大切です！



虫歯の治療は子どもでも大人でも怖いものだし、麻酔が必要になることも多いので、治療する大変さを考えれば、毎日5分でもコツコツ積み重ねて予防するほうが本人にも家族にも負担が少ないと思います。

《仕上げ磨きのコツ》

①あかるい場所で、寝た姿勢でやる。

②歯ブラシを使い分ける。

ブラシは大人用よりちい小さめ

〔大人用〕

〔仕上げ用〕

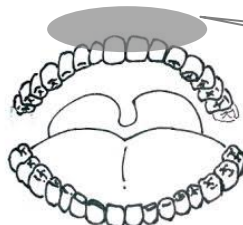
〔子ども用〕

柄は子ども用よりなが長め

歯磨き粉は少量で十分です。



手前の歯と奥の歯で歯ブラシを使い分けると磨きやすくなります。



上の歯茎が一番痛みを感じやすい！
やわらかめのブラシ「スーパーソフト」がオススメです。



姿勢をよくして、食べよう！

人は1日約1500回ほど噛む活動をしています。毎回同じ上下の方向で噛むことで、歯は丈夫なまま長持ちすることができます。でも姿勢が崩れて、正しい方向で噛めていないと歯が欠けたり歯は移動してしまったりする原因になります。

《正しい姿勢のポイント》

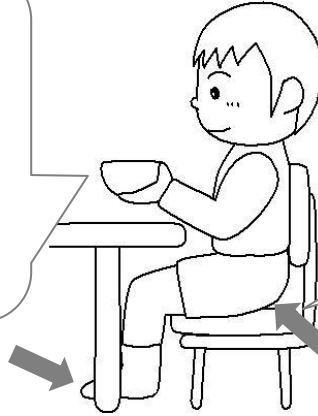
①足をしっかり地面に着ける。

②器を持って食べる。

器を持つことで、

頭が上がり、

しっかり顎を動かして噛むことができる。



①お尻 ②右足

③左足の3点でしっかり

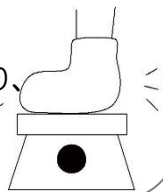
体を支えて安定させる。



足がブラブラしてしまう…



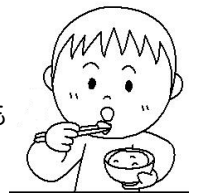
足がブラブラしていると、噛む回数が地面についているときの半分になってしまう！
テーブルやイスの高さを変えてみたり、踏み台を置いて調節しましょう。



前かがみになって食べている…



ワンプレートの料理や丼ものだと持ちにくく、犬食いの姿勢になってしまう。できるだけ持ちやすいお皿に小分けにしましょう。また、小さめのお皿を用意して、一口量を盛ってから食べるようにするのもいいですよ。



正しい姿勢が保てない…

はしや食器など、手がうまく使えない…



手先がうまく使えないのも、きちんと座っていることが難しいのにも、「体の筋肉がしっかり育っていない」という理由が考えられます。大きな筋肉が鍛えられていないのに、指など複雑な体の使い方をするのはとても難しいです。体の発達がゆるやかなお子さんも多いと思います。今はまだ、手先の器用さや舌や歯をしっかりと使うということよりも5年や10年計画といった長い時間で、体作りをしていきましょう！



体づくりには散歩を続けることが一番簡単で効果的な方法です！

きらきら歯科教室では、事前に保護者の皆様からいただいた質問にも、益子先生にお答えいただきました。その内容については、また後日「益子先生のきらきら歯科教室 No.2」としてお知らせしたいと思います。