

母 親 指 導

6歳臼歯は「**歯の王様**」

6歳臼歯を守る2つの
ポイント！！

ポイント①
仕上げ磨き



ポイント②
間食の仕方

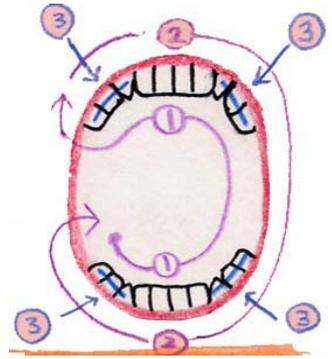
☆ 6歳臼歯(第一大臼歯)の重要性 ☆

永久歯の中で最も咬み砕く力が強く、咬むのに欠かせない歯。
最初に現れ、最後まで重要な役割をする！！

ポイント① 仕上げ磨き

基本は「エンジェルタッチ」
子供の歯は「固定法」と
「マッサージみがき」でみがこう!!

磨く順序



子供の歯を磨く時は...



固定



固定



上前歯の時は頬に小指をピッタリと固定

下前歯の時は顎に薬指と小指を固定

奥歯の時は顎に薬指と小指を固定

ポイント② 間食の仕方

仕上げ磨きの卒業は... 小学校3年生くらいが目安!!

間食... 3度の食事で不足しやすい栄養素を補う

☆与え方の注意点☆

① 規則正しく

間食の時間を決める

② 回数

- ・ 3才未満→2回 (午前10時・午後3時)
- ・ 3才以上→1回 (午後3時)

③ 量

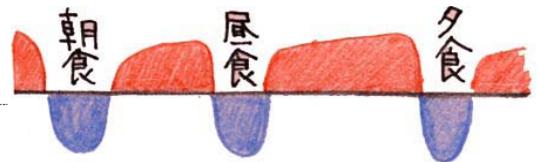
甘い物は量を決め「まとめ食べ」

「まとめ食べ」...むし歯になりにくい

アルカリ性 PH 7



酸性 PH 5.5

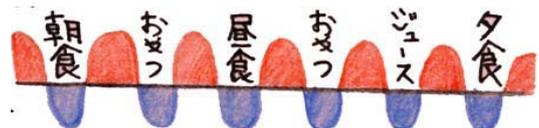


「だらだら食べ」...むし歯になりやすい

アルカリ性 PH 7



酸性 PH 5.5



口の中は中性に近い弱酸性です。
食事中はどんどん酸性になり、PH 5.5をこえると歯からミネラル分が溶け、「脱灰」という虫歯の前兆が始まります。
間食には乳製品や野菜を使ったお菓子にし、甘い物は食後のデザートとして、一気に食べましょう!!