

みんなで一緒に

むし歯予防！

「歯っぴい教室」

黒潮町では、歯科保健事業として「歯っぴい教室」を実施しています。

対象

保育所入所者（主に5歳児）

目的

むし歯予防のために、歯磨きや食習慣などの大切さを知り、基本的な生活習慣を身につけることを目的としています。

実施場所

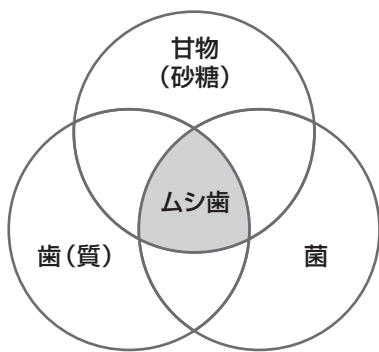
平成21年度
各保育所（佐賀地域は、拳ノ川・横浜保育所の2カ所）にて年2回行います。
*平成22年度から全保育所に実施予定です。

内容

第1回目は、歯科衛生士による歯科保健指導（むし歯の話やブラッシング指導など）です。

むし歯・歯磨きについて

むし歯は、①歯、②むし歯原因菌、③飲食物に含まれる砂糖分が一緒になったとき、菌がネバネバしたもの（菌垢）を作り、歯の表面に住みつき、そして酸を作り、それによってむし歯になります。



一見きれいに見えるみんなの歯。
しかし、歯の染め出しをすると、歯の根元や歯と歯の間など、汚れが残ったままになっているところを見つけました。

歯を丁寧に磨くことは大切です。また、まだひとりでは十分きれいに磨けないため、保護者の仕上げ磨きもとても大切です。
みんな丁寧に歯磨きしたあと、大きな声で「気持ちいい」「真っ白!」と言って、笑顔が見られました。



みんなで鏡を見ながら丁寧に歯を磨いています。

*歯ブラシは毛先が広がったから新しい歯ブラシに替えましょう。歯ブラシの大きさは子どもの歯の約2本分が目安です。

六歳臼歯について

六歳臼歯は永久歯の中でも一番早い時期（5〜6歳頃）に生えてきます。
噛む力が一番強く、歯並び

の中心となる役割もあり、「歯の王様」と言われています。

しかし、完全に生えるまで1年以上かかり、生えたばかりの歯は背も低く磨きにくいので、汚れがたまりやすく、むし歯になりやすいです。

完全に生えるまでは口の横から歯ブラシを入れて一本ずつかきだすように磨きます。



間食(おやつ・飲み物)について

お菓子だけがおやつではありません。

りんご・みかん・おいも・せんべい・じゃこなどもおいしくって栄養満点なおやつです。また、甘いジュースより水やお茶がむし歯になりにくいです。

第2回目は、保健師による生活習慣指導（手洗い・うがいなど）です。

第1回目に学んだ歯磨きの復習、六歳臼歯がどれだけ生えたかや、磨き方の確認も行います。

手洗い・うがいについて

子どもが外で遊んだあとやトイレに行ったあとは、バイ菌が手や口に付着しています。インフルエンザなどの感染症予防や食中毒予防のために、手洗い・うがいも丁寧にすることが大切です。



子どもの成長とともに変化する歯や口の機能にふさわしい生活習慣を身につけ、おいしく食べる、楽しく話すなど、いきいきとした日常生活を送るよう心がけていきましょう！

○お申し込み・お問い合わせ
健康福祉課 保健衛生係
大方総合支所
☎ 43-2836 (直通)
佐賀総合支所
☎ 55-7373 (直通)