

# ★よくかんでたべよう！ 虫歯予防 はえかわりについて

## (5歳児の指導の様子)



紙芝居「あーんしてははは」

紙芝居の中のおばあちゃんは、よくかんで食べているから虫歯が1本もなく元気なんだって。よくかんでつばを出すことが大事なんだね。

よくかんで食べることは歯以外にもいいことがいっぱいあるよ。

**\* 4歳の時、歯科衛生士さんに教えてもらった『虫歯にならないための3つの約束』覚えているかな？ 忘れていた子もいたので一つひとつ子どもたちと再度確認していきました。**

### むしばにならないための3つのおやくそく

- ① おやつはだらだらたべない。じかみをきめて
- ② すききらいなくなんでもたべるよくかんでたべる
- ③ たべたあとはうがいを、はみがきをする



歯のみがき方はとてもよく覚えていました。でも『寝る前は大人の人に仕上げみがきをしてもらってね。』

## \* 生え変わりについて

● どうして歯が抜けるのかな？



👉 乳歯の根っこが溶けてしまうので乳歯がぐらつき抜けてしまうんだね。



生えたての頃は、背が低いので歯ブラシが歯にあらず虫歯になりやすいよ。

● 6歳臼歯は虫歯になりやすい！

