

てい がく ねん へん
低学年編

あう じ
王子

は
歯ブラシ
さん

こう えき しゃ だん ほう じん に ほん がつ こう し か い かい
公益社団法人日本学校歯科医会

は

あう

* の 王さま ってなーに？

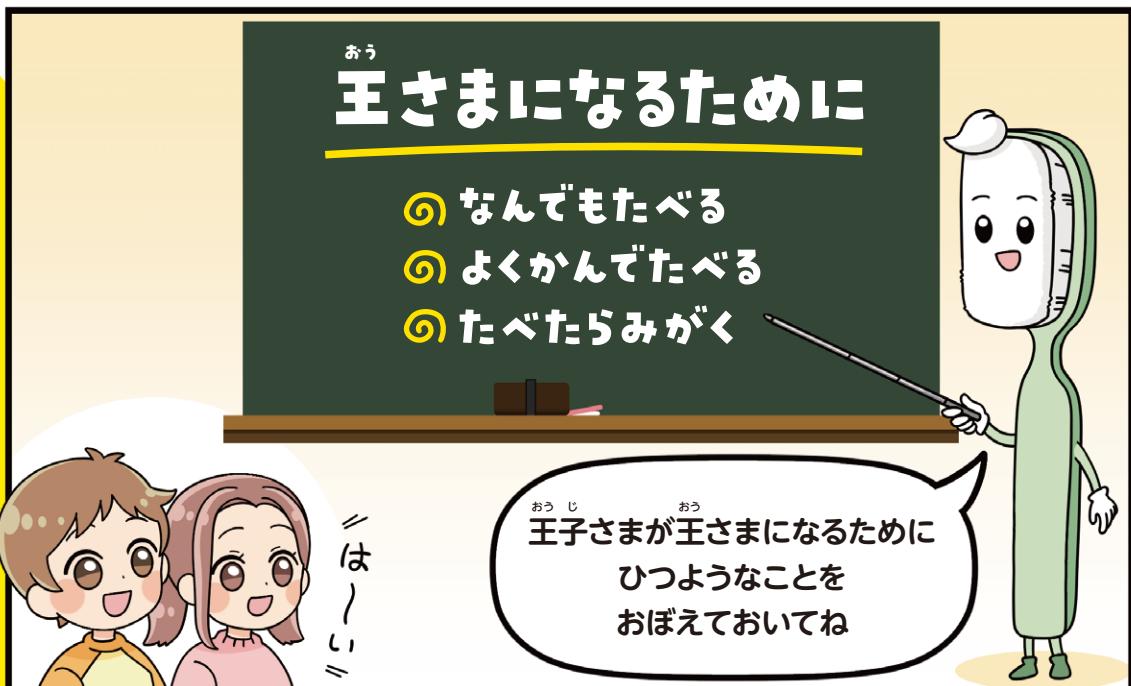
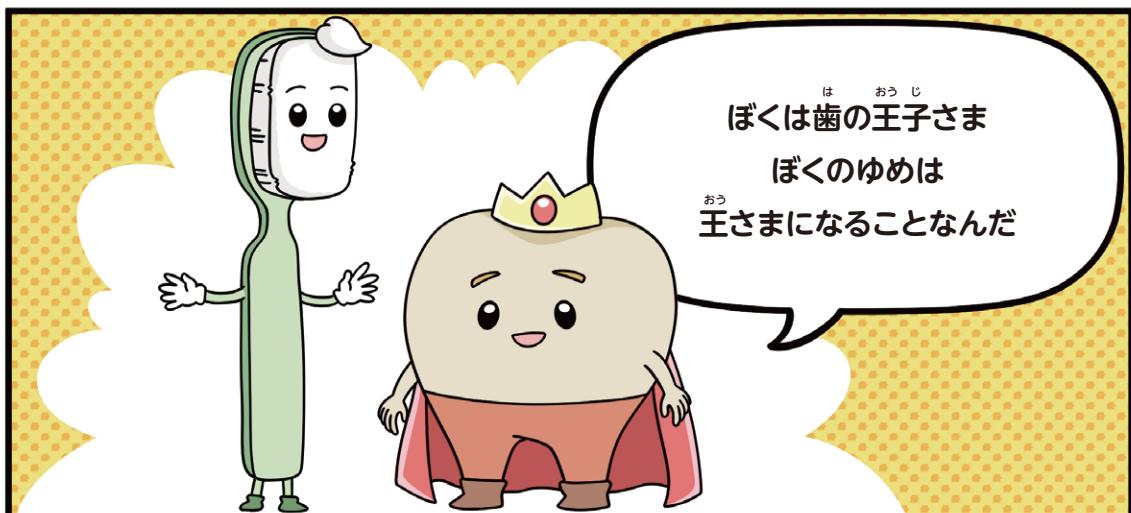
てい がく ねん
～低学年でおぼえたい「たいせつな歯」のこと～

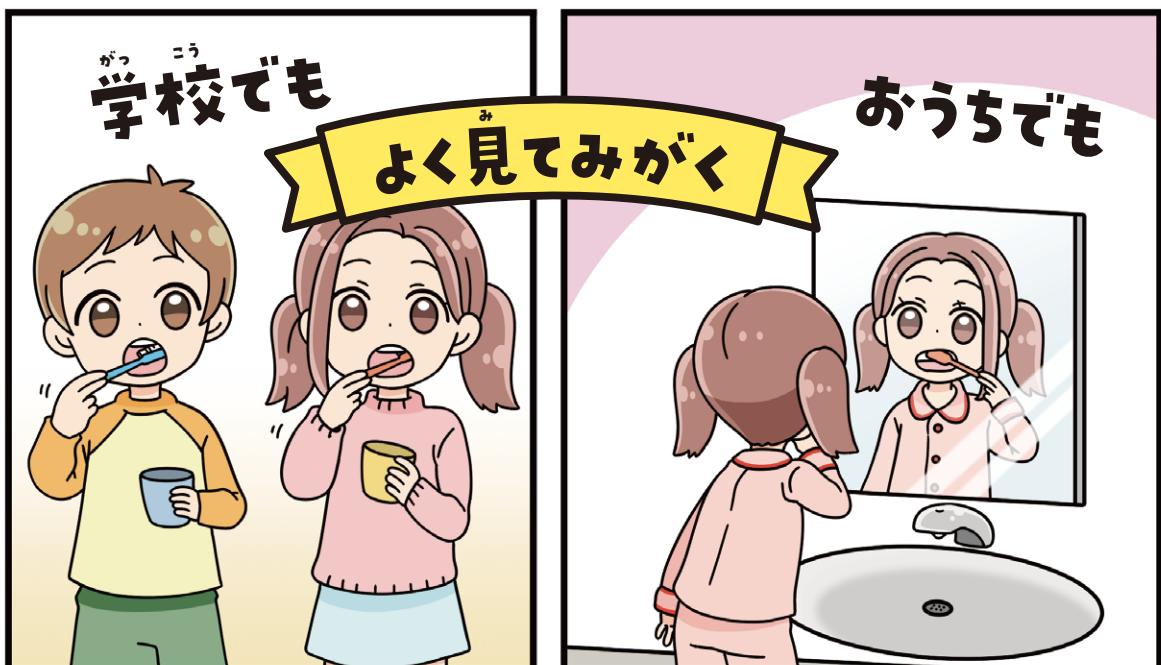
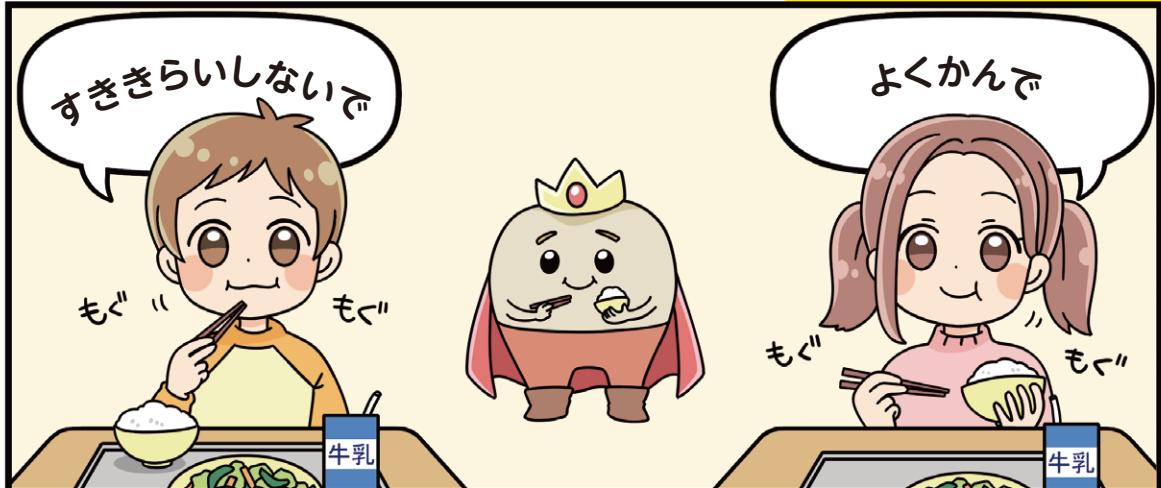
あう
王さま

この小冊子は、宝くじの社会貢献広報事業として助成を受け作成されたものです。



は 歯の王さまってなーに？





そして
すう年ご



おうじ
王子さまが
おう
りっぱな王さま、
いちだい
だい一大きゅう歯に
なったよ!

わたくしたちも王さまになる
やくそくをまもって
かっこいいおにいさん
おねえさんになる!

おう
王さま
かっこいい!



いち 大い し だい一大きゅう歯って たいせつ

いち 大い し
「だい一大きゅう歯」は、小学校1年生ころに

は 生えてくるから「6さいきゅう歯」ともいうんだ

いち 大い し
だい一大きゅう歯があるから、

かたいたべものもしっかりかむことができるんだ

いち 大い し
だい一大きゅう歯



にゅう し こ は
乳歯(子どもの歯)のうしろに
えい きゅう し おとな は
永久歯(大人の歯)が
は 生えてくるんだよ

は 生えはじめの
いち 大い し
だい一大きゅう歯って、
ば むし歯になりやすいんだ



は むし歯になっちゃう!
どうすればいいの?

み これを見て!! せがひくくて
は 歯ブラシがあたらないんだ

いち 大い し だい一大きゅう歯の みがきかた



い よこから入れると、
いち 大い し
だい一大きゅう歯に
は 歯ブラシがとどくんだ!



いち 大い し
だい一大きゅう歯
どう が
みがきかた動画



わたしはこうやって
は よこから歯ブラシを
い 入れてるよ



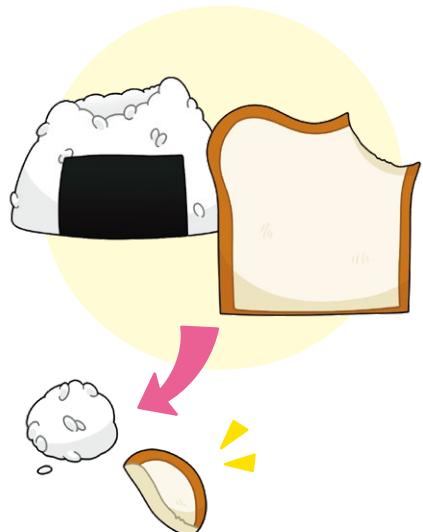
まえの歯もたいせつ

まえの歯はだい一大きゅう歯と

おなじようにたいせつだよ

たべものをたべやすい大きさにかみきって

おく歯のほうへはこぶんだ



まえの歯でひと口大にしたたべものを
おく歯でよくかんでたべるといいんだね
お口いっぱいにならないようにしようね
じぶんの手で「OK」をつくった
「まる」が
お口に入れる大きさだね



たべ물을お口に入れたら30回かもうね
30回かむことを
「カミングサンマル」っていうんだよ

カミング
サンマル◎



よくかんでたべようね

お口をとじて
たべよう

ひと口を
おくの歯で
30回かもう

よくかんでたべるとおいしいよ



まえ歯のみがきかた

まえの歯は「でこぼこ」しているから1本ずつみがこうね

1本の歯をくふうしてみがこうね

歯ブラシさんがつくってくれた動画を見て

おぼえようね



まえ歯のみがきかた フロスのつかいかた
どうが 動画



歯ブラシではとどかないところがあるのも
しっておこうね
歯と歯のあいだは歯ブラシの毛先が
とどかないから
「デンタルフロス」という糸で
みがくといいんだよ



乳歯(子どもの歯)の下に
永久歯(大人の歯)が
まってくれているんだ

みんなのお口の中には「乳歯」という
子どもの歯があるんだ
この乳歯がグラグラしてぬけると、
その下で「大人の歯」がそだっている合図なんだ
生えたばかりの大人の歯は
むし歯になりやすいんだ



一生つかう大人の歯だから、たいせつにしようね!

は 歯のけんこうしんだん (歯のけんさ)ってなあに?

いまからぼくたちが
おはなしするよ



は
歯のけんこうしんだんをしてくれる先生を
「学校歯科医」といいます



がつ こう し か い せん せい
学校歯科医の先生ならしってるわ!
せん せい は くち
先生はね、歯と口のけんこうについて
やさしくおしえてくれるの!



がつ こう し か い
学校歯科医はみんなのみかただよ
せん せい は くち
先生は、みんなの歯と口のけんこうをまもってくれるよ

は 歯いしゃさんへいこう



は
歯のみがきかたや歯をつよくする
ほうほうをおしえてくれるんだ!
みんなのやさしいみかただよ
は くち
歯や口のことを、そだんしてね!

みんなへのおねがい



- すききらいをしないで、よくかんでたべよう
- きまったくじかんに「ごはん」と「おやつ」をたべよう
- だい一大きゅう歯をたいせつにしよう
- あたらしく生えてくる歯をかんさつしよう
- 口の中をよく見てみよう
- 「たべたらみがく」のおやくそくをまもろう
- 歯みがきは、じゅんばんをきめてみがこう
- 歯と口のけがに気をつけよう
- 歯のぬけたところにしたを入れてあそばない



保護者の方へ

学校歯科医が行うこと

- 歯科の健康診断と事後措置
- 歯や口の健康に関する健康相談
- 保健教育への参加、学級活動・学校行事への協力
(ゲストティーチャーとして授業に参加、歯や口の健康に関する講話、歯みがき指導の実施 等)
- 学校保健委員会・地域学校保健委員会での指導助言
- 養護教諭や学級担任が行う保健の指導に関する指導助言
(授業や活動に活用する資料提供・教材についての指導助言 等)
- 学校における食に関する指導に関する指導助言
- 安全教育に関する指導助言
(スポーツ歯科医学を通した歯や口のけがの予防 等)

保護者の方へのお願い

☆ご家庭で心がけていただきたいこと☆

- ①早寝・早起き・朝ごはんを通した生活習慣づくり
- ②しっかり噛んで食べる
- ③食後の3分間の歯みがき
- ④大人による仕上げみがきの実施

※10頁に動画あり





保護者の方へ

子供たちの健康を保つために 大切なこと

歯の交換期(歯の生え変わりの時期)のお子様をお持ちの保護者の方へ、
知っておいてほしいことがあります。

① 第一大臼歯を守る

第一大臼歯は噛み合わせの要で、「歯の王様」ともいわれています。生え始めは歯ぐきが歯に覆いかぶさって、奥に生えていることから汚れがつきやすく、むし歯になりやすいです。第一大臼歯を早期に失うことは、食べる機能にとって大きなダメージです。

② 毎食後の「3分間の歯みがき」を 生活習慣にしよう

朝ごはん、昼ごはん、夜ごはんと、間食後の3分間の歯みがきを生活習慣のひとつにしましょう。



③ 「仕上げみがき」も大切に

歯の交換期にある子供たちの口の中はとても複雑です。隣にある歯が邪魔をして、歯ブラシの届かないところもあります。ですから、子供たちが3分間歯みがきをしたあとに、仕上げみがきをしてほしいのです。

この「仕上げみがきの時間」は、親子にとって楽しいコミュニケーションの時間となります。「良くみがけているね～」と声を掛けてあげましょう。親子の触れ合いで歯みがきを習慣に。仕上げみがきは、少なくとも小学校3年生頃まで続けてください。

[仕上げみがき]

歯みがきのあとに行う大人による歯みがき

[歯の交換期]

歯の生え変わりの時期

仕上げみがき動画



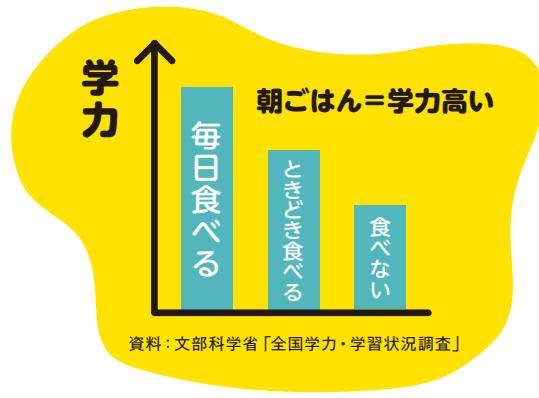
仕上げみがきは

エンジョイタイム



4 「早寝早起き朝ごはん」の習慣

これは学習意欲の向上、肥満防止、心身の発達に影響します。早寝早起きは大事な生活習慣です。朝ごはんは1日の始まりに、とても大切な栄養補給です。朝ごはんは、脳と身体にしっかりと栄養を送り、勉強や運動を行うためのエネルギーの源なのです。

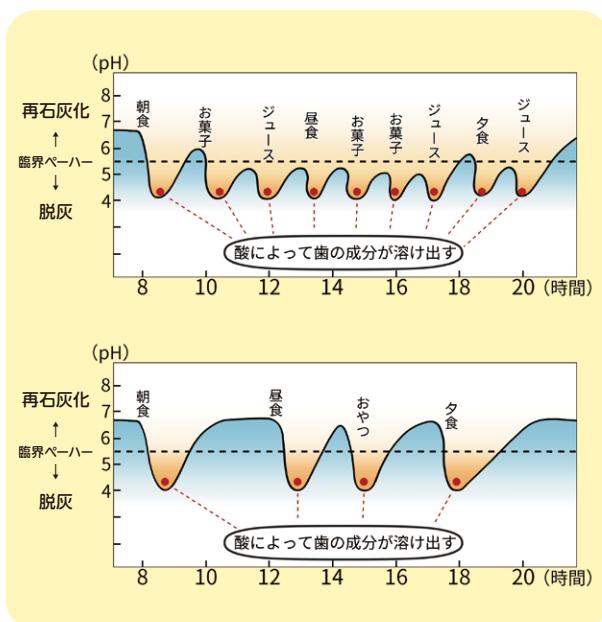


5 脱灰と再石灰化

脱灰とは酸によって歯が溶け出すことをいいます。再石灰化とは食後、酸性に傾いた口の中が唾液の力で中性に戻っていき、その間に溶け出したエナメル質を補修することをいいます。

〈唾液が歯を再石灰化する〉

上のグラフは食事や間食が不規則な場合、下のグラフは食事が規則正しい場合の口の中の状態を示したものです。脱灰とは常にダラダラと食べ物を食べたり甘い炭酸飲料を飲んだりして再石灰化の妨げをしている状態です。ですから食後はなるべく口の中をきれいに保ち、再石灰化を促進させる必要があります。ダラダラと食事や間食をせずに決まった時間に食事などをすることが大切です。



たから

宝くじは、みんなの暮らしに 役立っています。



たから
宝くじは、図書館や動物園、学校や公園の整備をはじめ、
災害に強い街づくりまで、みんなの暮らしに役立っています。



一般財団法人 日本宝くじ協会は、宝くじに関する調査研究や
公益法人等が行う社会に貢献する事業への助成を行っています。

一般財団法人
日本宝くじ協会
<https://jla-takarakuji.or.jp/>



発行 公益社団法人日本学校歯科医会 (2025年12月発行)

〒102-0073 東京都千代田区九段北4-1-20 歯科医師会館内 TEL03-3263-9330 <https://www.nichigakushi.or.jp/>