

学校歯科医と学ぶ 歯と口の学習 1年生と保護者

# 仕上げみがきで歯を守ろう！



増田歯科医院 増田先生と歯科衛生士の方に来ていただいて歯みがきの大切さや仕上げみがきの方法やコツを教えていただきました。

歯はご飯を食べたり、おしゃべりをするための役割があるんだよ。

大切な歯をむしばから守るためには何が大切かな？

・・・はみがきだね！

一筆書きのようにみがくのがポイント！

自分で歯をみがいてみよう！

おうちの人に仕上げみがきをしてもらおう！

きれいにみがけてる？

みがく力は、**150g～200g**  
シャカシャカシャカ・・・音が聞こえるくらいがちょうどいいですよ。  
実際、はかりを使って体験しました。

おうちの皆さんへ

子供だけの歯みがきではみがききる力が不足しています。  
そこで3・4年生までは「仕上げみがき」をしてあげてください。  
ご参加ありがとうございました。





## <<< 保護者の感想 >>>

○仕上げ磨きの時の力の掛け方がよくわかって良かった。我が家は電動歯ブラシで歯磨きをしているので、電動歯ブラシ使用時の注意点とかあれば教えて頂きたいです。

### 増田先生より

#### ●電動歯ブラシ使用時の注意点について

電動歯ブラシは、決まった時間で磨けること、汚れの除去率が高いこと、技術がそれほど必要ないことなどのメリットがあります。デメリットとしては、歯ブラシが当たっていない所は全く磨けない、歯ブラシの交換等費用がかかる、充電が必要等があります。

増田歯科医院では、子供に電動歯ブラシはおすすめしていません。子供のうちは自分の手で磨く力を付けてほしいと考えています。すでにお持ちの場合は『普段は手磨き、週に1回くらい電動歯ブラシ』と使い分けでも良いかと思います。仕上げ磨きの時も同様です。

電動歯ブラシの考え方はいろいろあると思いますので、かかりつけの歯科医院で相談してみてください。

電動歯ブラシを使う時の注意点として、歯に歯ブラシを強く当てない、磨き残しがないように全体に歯ブラシを当てる、ゴシゴシ動かさない、歯ブラシの毛が広がってきたら交換する、これらに気をつけながら使用してください。

○どれくらいの強さで磨けばいいのか、はかりを使ってためしにやらせてもらったのでよくわかった。意外と強めなんだとわかった。

○早速昨日の夜から自分でする歯磨きのやり方も教えてもらった方法でやっていました。

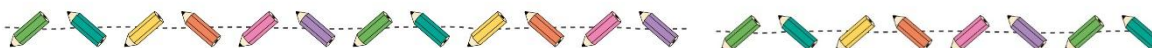
仕上げ磨きの力の入れ方も教えて頂いたので参考にしたいと思っています。  
3～4年生まで仕上げ磨き頑張りたいと思います。



○一筆書きのようにして歯を磨いていくことや、150gの力が必要であるなど、これから仕上げ磨きをする時は心掛けていきたいと思いました。とても勉強になりました。

○クッキングスケールを使って、100～150gくらいの強さで磨くと聞いて、力の入れ加減もわかりやすくて良かったです。子供は恐らく力を入れすぎて磨いていると思います。私も以外と、力を入れすぎていたかと、改めて気付かせてもらいました。染め出しをしたことで、子供も磨き残しに気づいてくれて、さらによく磨くようになってくれたら良いなあと思いました。ありがとうございました。

○ご指導いただいて以降、子供の歯磨きへの意識が高まったように思います。  
定期的に関催されると良いなと思いました。



〇とても良い時間を過ごさせていただき、ありがとうございます。

染め出し前に、予想以上に娘が自力で上手に磨けていたことに感激しました。見て分かり、親子で共感できて、良かったです。また、歯ブラシの当て方 150~200 グラムの力が分かりやすく、さっそく実践しています。

歯間の虫歯についての予防方法について質問です。シーラントやフッ素の処置の行き届きにくい歯間ですが、フロスや歯間ブラシでのプラークコントロール以外の予防法があれば教えてください。

また、寝る前の歯磨きの前に寝てしまった時の対応について、後で挽回できる方法があれば教えてください。

### 増田先生より

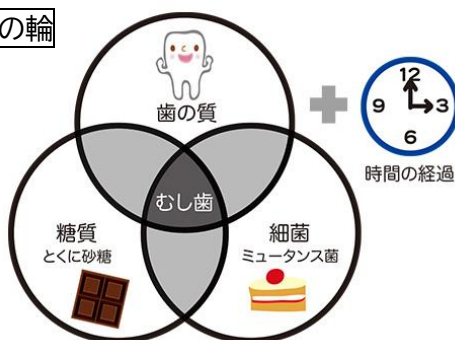
#### ●歯間の虫歯予防について

『カイスの輪』という虫歯ができる 3 条件(歯の質・細菌・糖質)+時間(4条件)の概念と、『ステファンカーブ』食後30~40分は歯の脱灰が起こることを示したグラフを元に、生活習慣を整えることが大切です。丁寧にブラッシングができて、規則正しい生活習慣であれば十分予防できると思います。(詳しくは『カイスの輪』『ステファンカーブ』をインターネットで検索してみてください。)

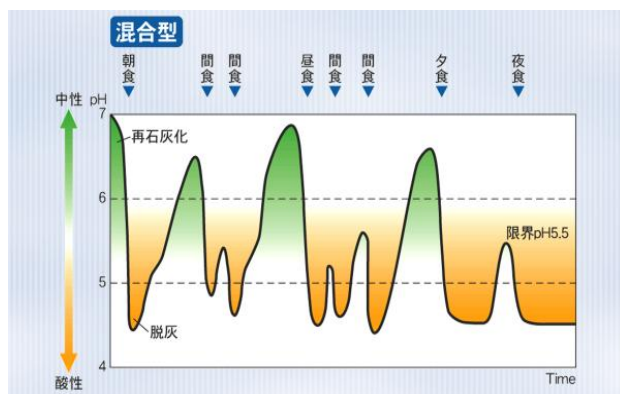
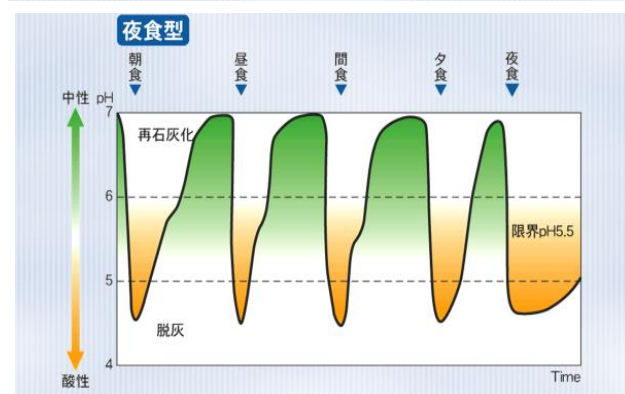
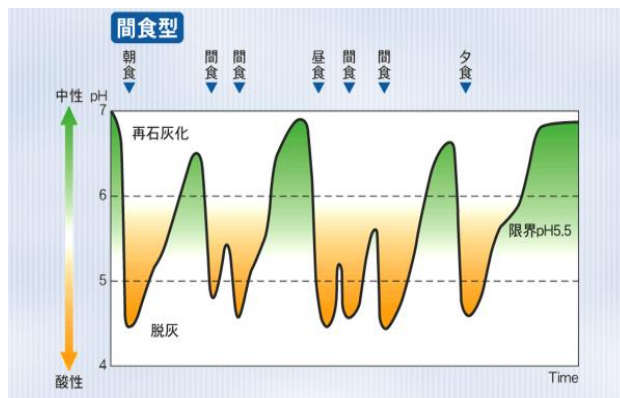
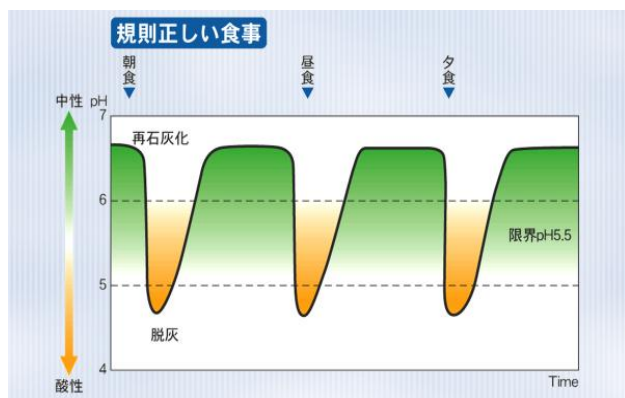
その他の予防方法としては、口呼吸の改善(口の中が乾いていると虫歯になりやすい)、デンタルリンス、食後にキシリトールガムを噛む、等があります。

初期の虫歯は家庭で見つけることが困難ですので、歯科医院で定期健診を受けることをおすすめします。

#### カイスの輪



#### ステファンカーブ



たくさんの感想をお寄せいただきありがとうございました