

親と子の歯・口の健康づくり



# は おとなの 歯が はえて きたよ



東京都教育委員会

[保護者の方へ]

## おとなの歯を大切に

### 歯・口の健康づくりがめざすもの

お子さんは学校生活にも慣れて楽しい毎日を送っていることと思います。これからのお子さんの成長が楽しみです。

さて、この時期のお子さんの口の中には大きな変化が見られます。永久歯が生えてくるのです。永久歯はお子さんにとって一生の宝といえます。乳歯から永久歯に生えかわるこの時期こそ、歯を大切にしようとする習慣を身に付ける絶好の機会であり、生涯の健康づくりの基礎を培うものとなります。

なぜなら、歯・口の健康づくりは、丈夫な体をつくるとともに、問題を見つけ自ら解決する力や自立心、粘り強さなどの豊かな心を育て、『生きる力』の基礎を培うことにつながるからです。

また、これからの国際社会で活躍する人として、さわやかな口元で表情豊かにコミュニケーションするうえからも、歯・口の健康づくりは期待されています。



### 親子一緒に歯みがきを

生えてきたばかりの永久歯はまだ未成熟なのでむし歯になりやすいものです。

永久歯をむし歯にしないためには“食べたらみがく”習慣を身に付けることが大切です。

「みがきなさい。」という言葉かけだけでなく、お子さんと一緒に歯みがきを試してみませんか。

そして、週に1回程度お子さんの口の中をのぞいて話しかけてみませんか。お子さんの歯を大切にしようとする意欲がますます高まるでしょう。

### ごぞんじですか？

はちまるにいまる

### 8020運動

人生80年といわれる時代です。生涯を健康で、はつらつと過ごすためには、自分の歯でなんでもよくかみ、おいしく食べて、食生活を楽しみたいものです。

そのためには、歯・口の健康づくりこそ基盤となるものです。

8020運動とは、80歳になっても自分の歯を20本以上保持するという目標で取り組む歯・口の健康づくりの実践行動です。

そのスタートは永久歯が生え始める1年生のこの時期です。

# じょうぶな <sup>は</sup>いい歯で <sup>き</sup>おいしく げん気に!



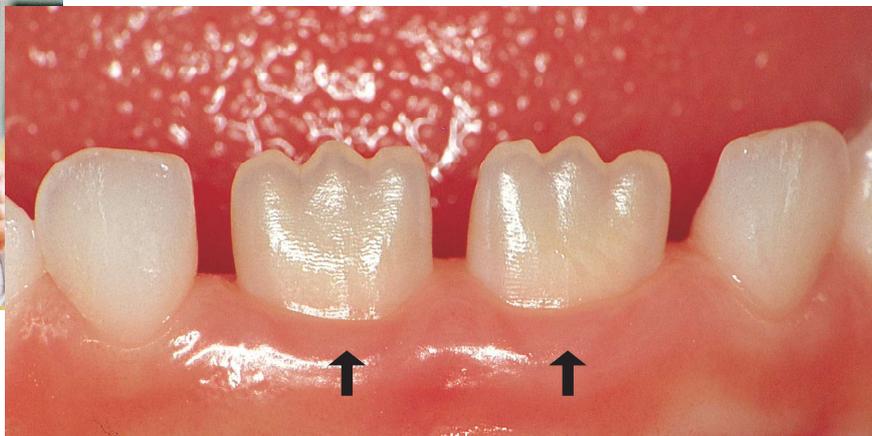
<sup>は</sup>歯は <sup>くち</sup>口の <sup>なか</sup>中で あなたの ために たいせつな  
しごとを して いるよ。

あなたは <sup>は</sup>歯が じょうぶだと どんな いいことが  
あるか いくつ して いるかな。

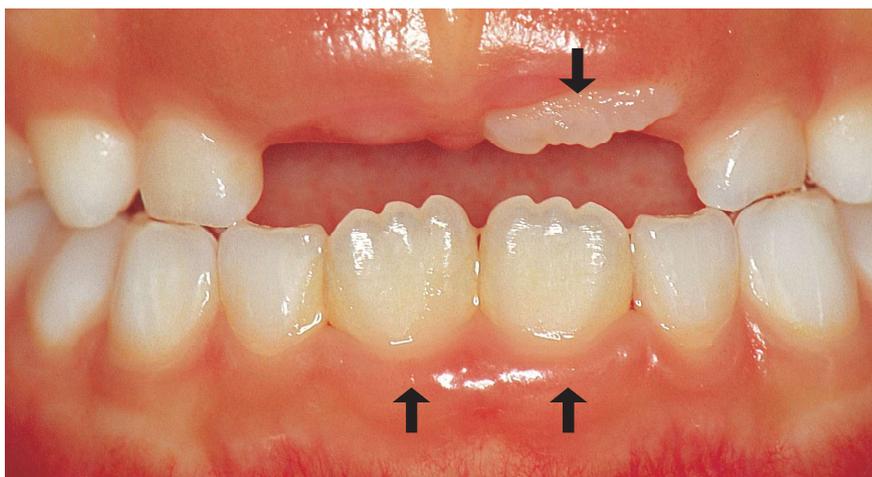
<sup>うえ</sup>上の えを <sup>み</sup>見ながら せんせいや うちの <sup>ひと</sup>人と  
いっしょに かんがえて みよう。

これから <sup>は</sup>歯のことを べんきょう しよう

# はえてきた おとなの 歯を よく 見よう



下の まえ歯が 出てきたよ。

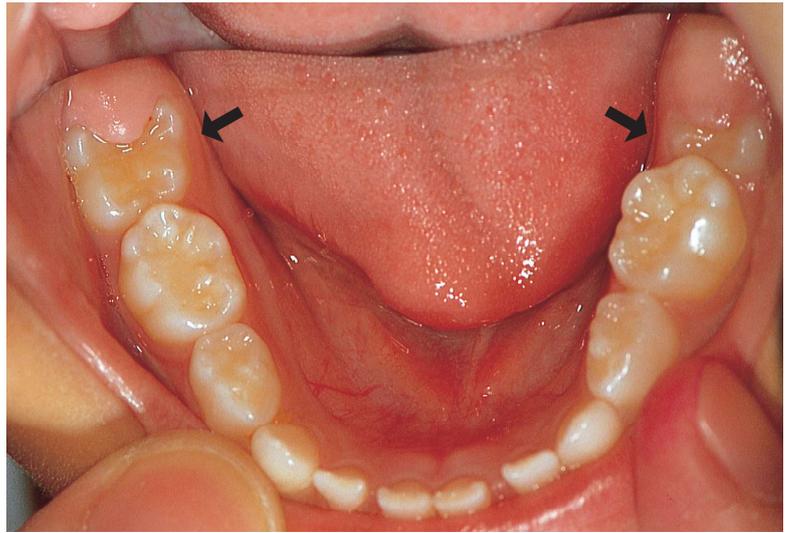


上の まえ歯も 出てきた。

あなたの 歯は どうなって いるかな。  
出て きた ときは でこぼこして いるんだよ。

## 保護者の方へ

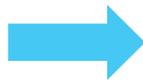
第一大臼歯(6歳臼歯)が生えてくるのをお子さんが見つけたら、よく見てあげてください。そして、「大人の仲間入りしたね。」と、みんなで祝福してください。また、歯肉の様子も合わせて見てみましょう。弾力があり、薄いピンク色をしていますか。



だい<sup>いちだい</sup>一<sup>し</sup>大<sup>は</sup>き<sup>こ</sup>ゅう<sup>は</sup>歯<sup>は</sup> 子<sup>こ</sup>ど<sup>も</sup>の<sup>は</sup>歯<sup>は</sup>の<sup>お</sup>く<sup>に</sup> 出<sup>で</sup>て<sup>く</sup>る<sup>ん</sup>だ。



はん<sup>で</sup>ぶん<sup>で</sup> 出<sup>で</sup>て<sup>き</sup>た。



ぜん<sup>で</sup>ぶ<sup>で</sup> 出<sup>で</sup>て<sup>く</sup>ると  
こ<sup>お</sup>んな<sup>に</sup> 大<sup>お</sup>き<sup>い</sup>ん<sup>だ</sup>よ。

だい<sup>いちだい</sup>一<sup>し</sup>大<sup>は</sup>き<sup>こ</sup>ゅう<sup>は</sup>歯<sup>が</sup> 出<sup>で</sup>て<sup>く</sup>る<sup>の</sup>を<sup>を</sup> じ<sup>み</sup>ぶ<sup>ん</sup>で<sup>で</sup>  
見<sup>み</sup>つ<sup>け</sup>よ<sup>う</sup>。

し<sup>ら</sup>な<sup>い</sup>う<sup>ち</sup>に<sup>に</sup> く<sup>を</sup> や<sup>ぶ</sup>っ<sup>て</sup> 出<sup>で</sup>て<sup>く</sup>る<sup>ん</sup>  
だ<sup>よ</sup>。

お<sup>お</sup>と<sup>と</sup>な<sup>の</sup> 歯<sup>は</sup>で<sup>で</sup> し<sup>し</sup>っ<sup>か</sup>り<sup>り</sup> か<sup>か</sup>も<sup>も</sup>う

# いちだい だいいー大きゅう歯で かねで みよう



かたい ものが バリッと かめる。



りんごを かむと ジュースに なるよ。

さあ あなたも かねで みよう。

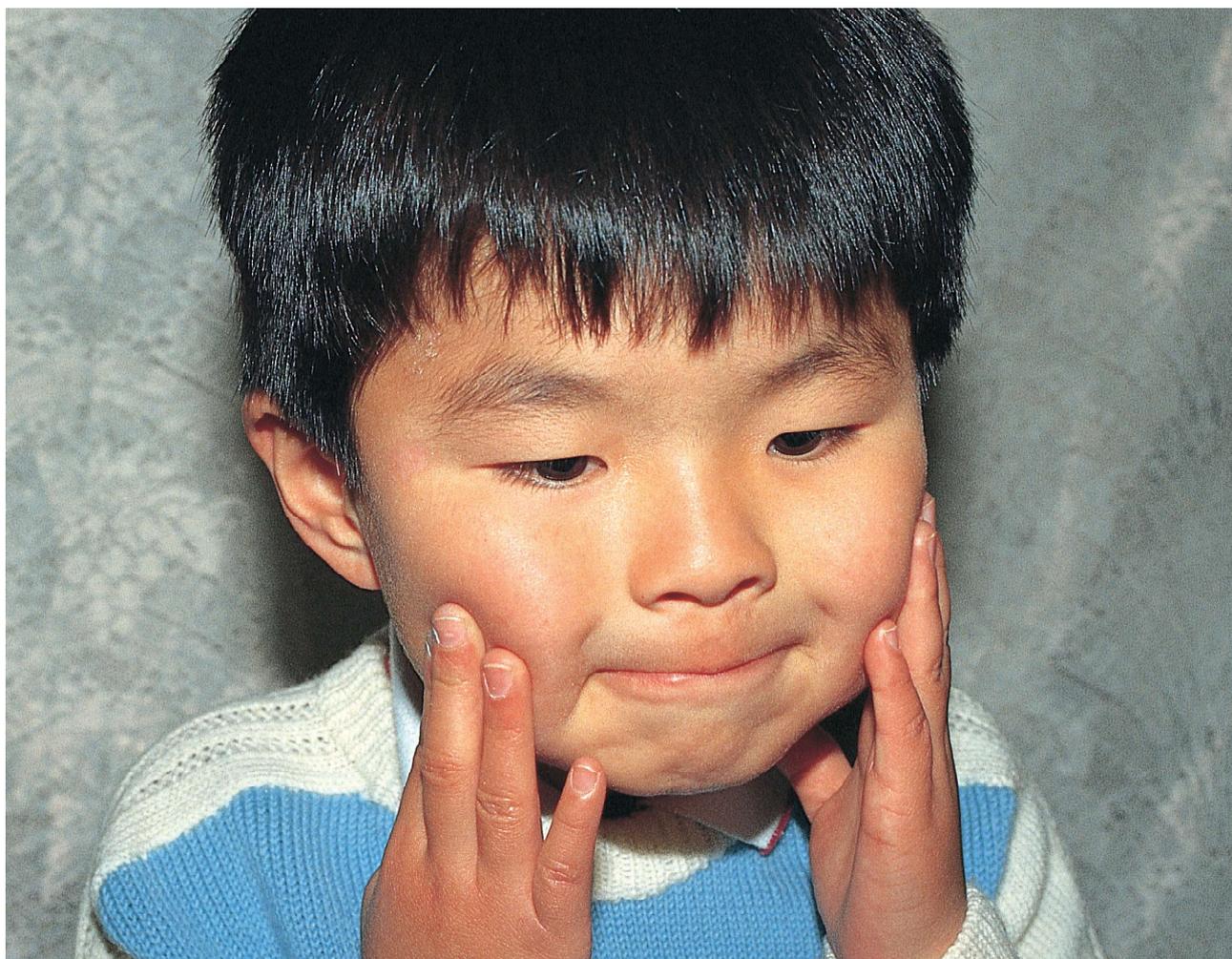
かねで つぶすと おいしい あじと かおりが するよ。  
きれいな ものでも よく かむと きっと おいしく  
なるよ。

よく かむと おいしくなる ものを さがして みよう。

## 保護者の方へ

よくかむことは食物のもっているおいしさを生み出すばかりでなく、“口の中をきれいにし、むし歯を予防する”“健康な歯肉をつくる”“消化を助け、体を丈夫にする”などの役割もあります。

# かむ <sup>ちから</sup>力を きんにくで しらべよう



かむ はたらきをする きんにくに さわって みよう。

ギュッ ギュッ と かむと きんにくが  
ふくらむね。

やさしく かむと どうなるかな。

あなたは どのくらい <sup>ちから</sup>力を <sup>い</sup>入れて かんで  
いるかな。

||||| <sup>くち</sup> <sup>なか</sup>たべたら 口の中を きれいに しよう