

# 3年生

こどもの<sup>は</sup>歯、おとなの<sup>は</sup>歯

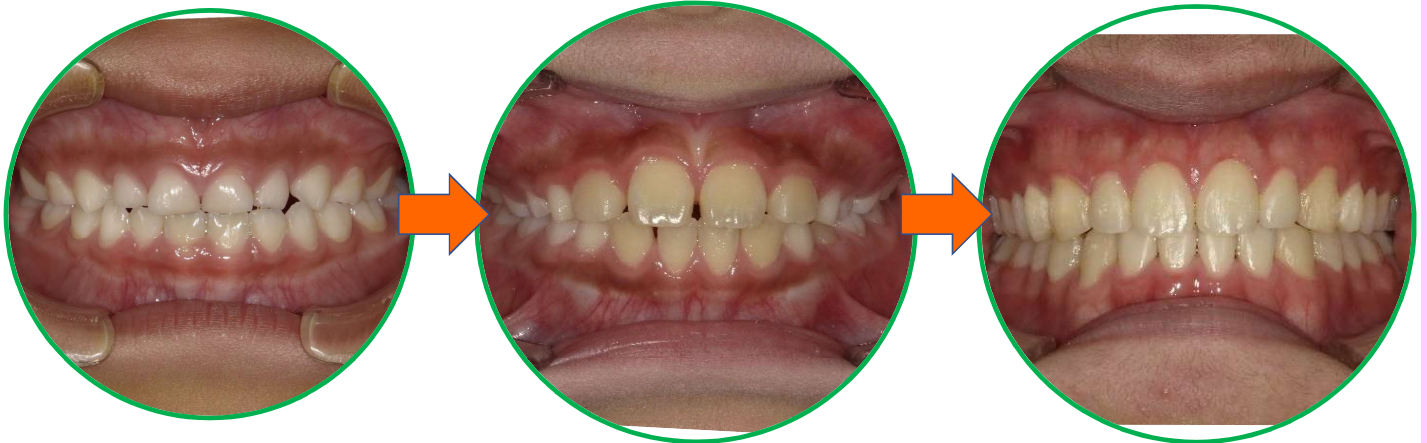


<sup>は</sup>歯の生えかわりってどうなってるの？

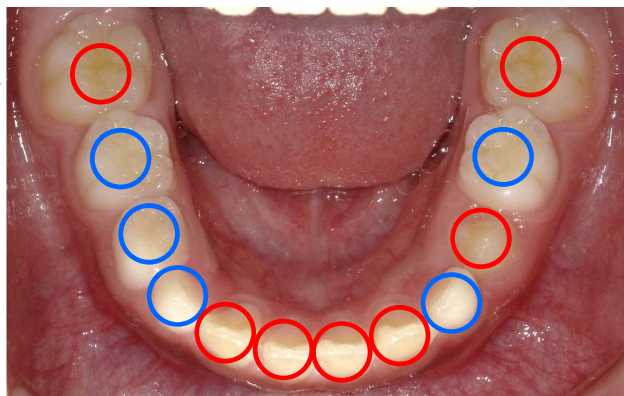
4さい

小学生

大人



小学3年生  
ごろ



は  
こどもの歯

にゅうし  
乳歯

は  
おとなの歯

えいきゅうし  
永久歯

おとな  
大人になっても  
つか  
一生使う大事な歯

いつまでもつづくこと

えいきゅうし  
永久歯はどこにある？

えいきゅうし  
○ 永久歯

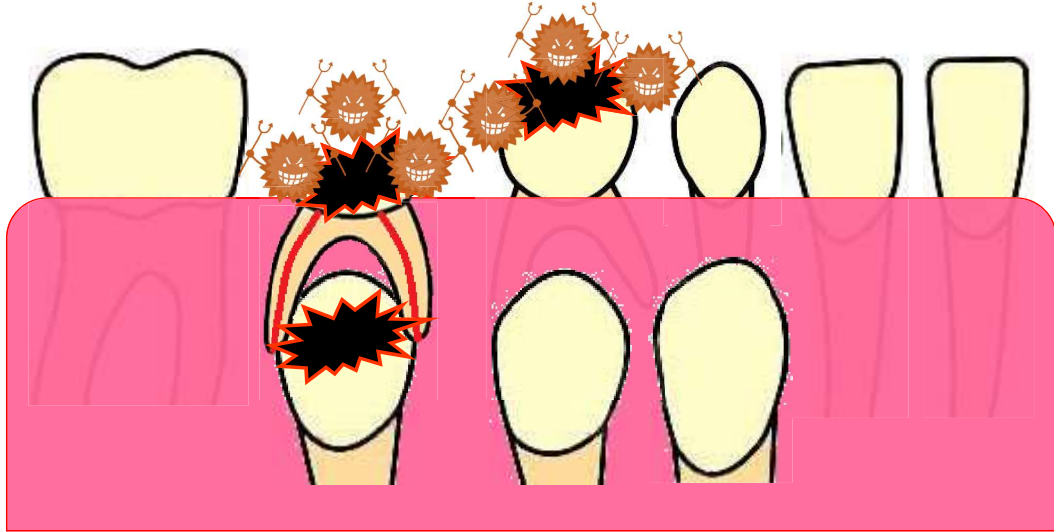
にゅうし  
○ 乳歯

は  
下に歯がある  
にゅうし  
(乳歯)

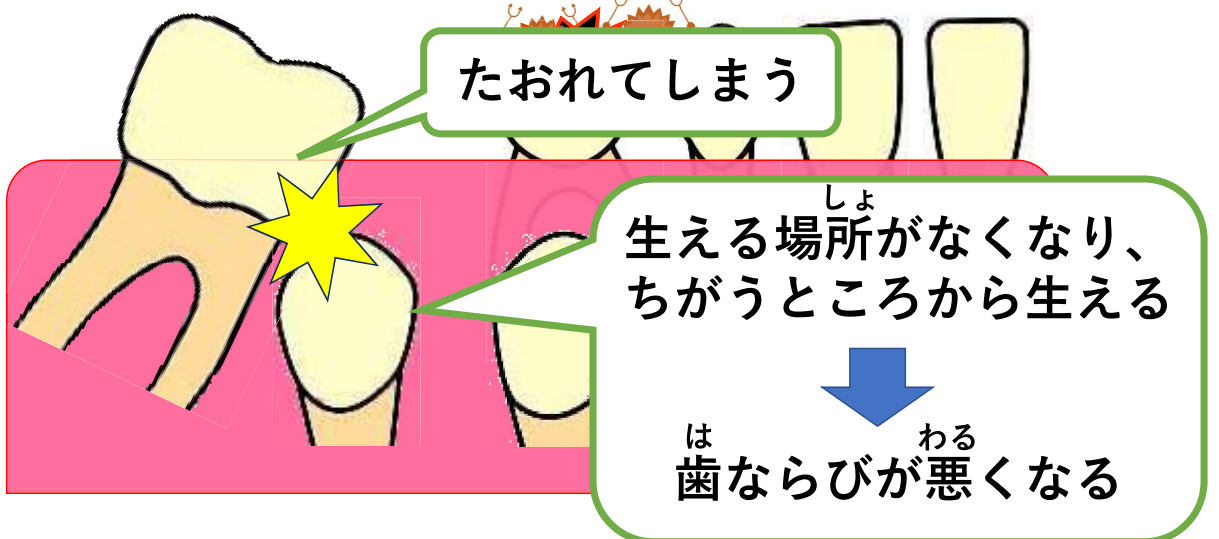
あごのほねの中に  
は えいきゅうし  
ある歯 (永久歯)

つぎ  
は  
次に生える歯がない歯  
えいきゅうし  
(永久歯)

にゅうし ば  
乳歯がむし歯になるとどうなる？



にゅうし ば  
乳歯がむし歯になってなくなると  
どうなる？



えいきゅうし  
永久歯のとくちょう？

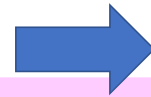


みぞが<sup>ふか</sup>深い



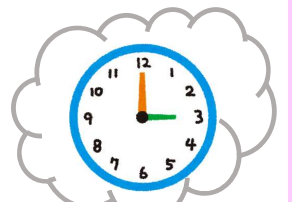
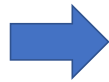
生えかけはせがひくい

生えかけはやわらかい



えいきゅうし  
生えたての永久歯をむし歯から  
まも  
守るには？

① 歯<sup>は</sup>みがき



② おやつ<sup>と</sup>の取りかたに気をつける



もう一つできることは？

### ③よくかんで食べる（1口30回）

か さんまる  
**噛ミング30**

かむことで**だえき**がたくさん出る



### ★だえき（まほうのえき）★ が たくさん出ると・・・

1日1～1.5ℓ 出る  
(ペットボトル  
500ml2～3本)



あじ  
味がよくわかる

口の中をきれいにする

は  
むし歯をふせぐ

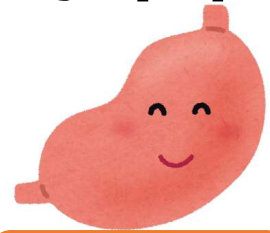
細きんのはんしょく  
をおさえる



よくかむとほかにもいいことが！！



あたま



しょうか  
消化



きんにく



あご

# ぴっかぴかの歯<sup>は</sup>大作せん！

## ① よい道具<sup>ぐ</sup>を使おう<sup>つか</sup>

かたさ

「ふつう」がおすすめ。  
(「やわらかめ」はよごれが<sup>お</sup>落ちにくい)

大きさ

人さし指<sup>ゆび だい</sup>の第一かんせつくらい

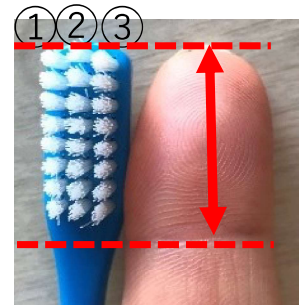


毛たば  
・ 3~4れつ  
・ 高さ8~9mm

ぜん  
全体の大きさ：自分の手・口の大きさに合わせる

毛たばを上から見たとき

3~4列のもの





# こんな歯<sup>は</sup>ブラシはダメ



## × ばく発<sup>は</sup>歯<sup>は</sup>ブラシ



• 歯<sup>は</sup>ぐきをきずつける



• きれいにみがけない

1か月に1回<sup>は</sup>かえましょう！



## ② 持ち<sup>も</sup>かた

かる<sup>かる</sup>軽い力で、えん<sup>びつ</sup>筆<sup>も</sup>持ち



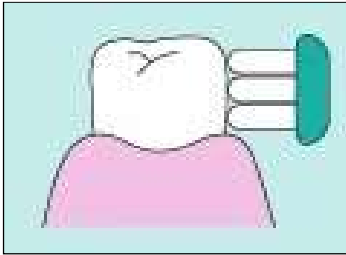
手<sup>は</sup>かがみを見て、歯<sup>は</sup>ブラシのあたる場所<sup>しよ</sup>を  
かくにんしながらみがく。

### 3 みがきかた

当てたときに毛先が開かないでいどでみがく

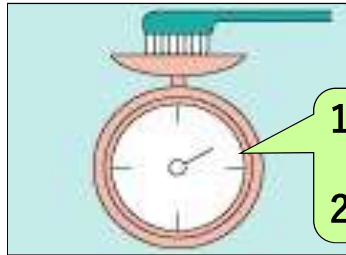
シャカシャカみがき

ポイント①



ぴったり当てて

ポイント②



かる  
軽い力で

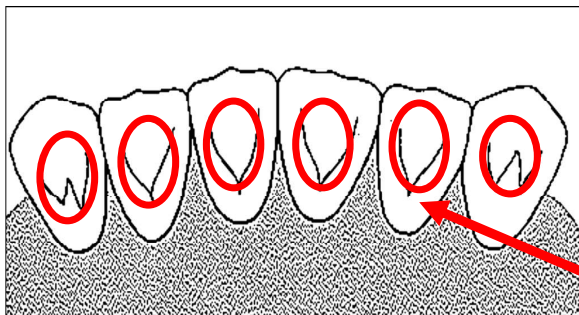
ポイント③



小さく  
はや速く

### 4 3年生はここがポイント

前<sup>は</sup>歯のうらがわをきれいにしよう



前<sup>は</sup>歯はシャベルのような形なので○によごれがたまる。

⇒ 歯<sup>は</sup>ブラシの毛先でかき出そう！



## ④ 3年生はここがポイント



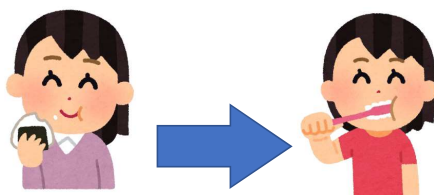
1. 歯<sup>は</sup>ブラシをたてにする
2. 毛先を歯<sup>は</sup>のうらにしっかり当てる
3. 上下にうごかしてみがく



下の前歯<sup>ば</sup>のうらがわは  
歯<sup>は</sup>ブラシのかかとを  
つか  
使うとうまくみがけます

## ⑤ やくそく

1 食べたらみがく。



2 夜はおうちの人に仕上げみがきをしてもらう。



3 おやつは1日1回で、の  
ジュースはできるだけ飲まない。



4 年に1回は、むし歯<sup>は</sup>がなくても、  
歯<sup>はいしゃ</sup>医者さんに行く。



5 よくかんで食べる。(1口30回)



この教材の著作権は松山市歯科医師会と松山市教育委員会に帰属しております。教材の内容、テキスト、画像等の無断転載・無断使用を固く禁じます。また、他の教材等への引用や改変等の二次利用を厳禁いたします。