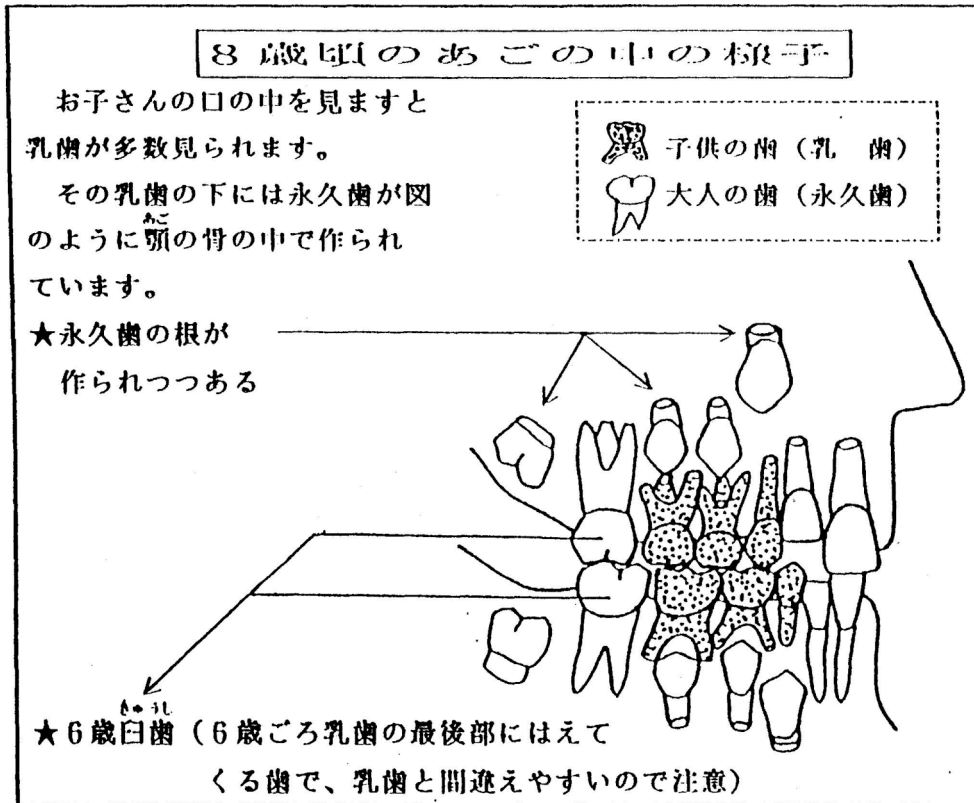


子供の歯—大人の歯

- この時期の一番の特徴は、子供の歯が大人の歯に抜けかわる事です。子供の歯が抜け、大人の歯が歯肉から出てきますので、歯の高さが凸凹になり、歯と歯の間にすきまができて、食べかすがつきやすくなります。
- 下の図をお子さんに見せて、今、歯が作られる大切な時期であることを教えてあげてください。



※6歳臼歯＝第一大臼歯

- 歯がつくられる時期ですから、栄養のあるものをゆっくり良くかんで食べましょう。良くかむことが、頭脳の発達やあごの成長にとっても大切です。
- むし歯から守るためには、保護者の協力が必要です。なかでも大切なのが規則正しい食生活です。三度の食事と、補食となるおやつは、時間を決めて食べさせてください。ダラダラとお菓子などを食べているといつも口の中が汚れて、むし歯になりやすい環境になってしまいます。子供は甘い物が大好きです。歯に悪いからといって必要以上にさけないで下さい。決められた時間に栄養バランスの取れたおやつと共に与えれば、そんなに心配いりません。大切なのは規則性です。
- 小学生になれば、歯みがきなどすべて子供にまかせがちですが一人でみがけるようになるのは高学年になってからと考えて、今の時点では、やはり保護者の方が仕上げみがきをして下さい。特に寝る前の仕上げみがきは、ていねいに、必ずしてあげてください。