

10~12歳

小学校高学年になると、仕上げ磨きを卒業して、自分一人で歯磨きをすることが多くなります。しかし、この時期は永久歯への生え変わりが多く、将来のキレイな歯並びを作るために大切な時期です。困っていることがなくても、ぜひ定期健診を続けてください。

永久歯が全部生えそろうのは12歳ごろです。この時期までに規則正しい食生活と歯磨きの習慣をつけるようにしましょう。

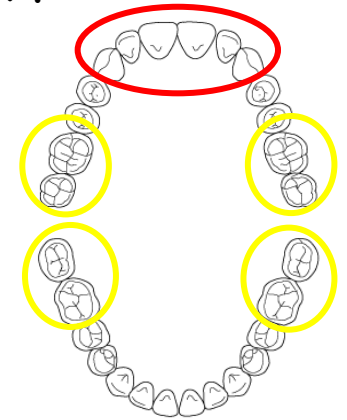
ムシ歯予防にフッ素の利用は効果的です。フッ素には歯を強く硬くし、さらにムシ歯菌の攻撃力を下げる効果があります。生えはじめの永久歯は未熟でムシ歯になりやすいですが、フッ素をよく取り込むので、フッ素の効果はかなり期待できます。歯科医院でのフッ素塗布、家庭でフッ素ジェル・洗口剤やフッ素入り歯磨剤を使用してムシ歯を予防していきましょう。



「正しい歯磨きの仕方」と「規則正しい食生活」をこの時期に覚えましょう。

歯磨きのポイント

上の前歯と上下大臼歯に注意してください。
歯と歯の間はフロスを使ってください。



おやつの食べ方のポイント

- 甘い物をダラダラと食べたり飲んだりしないようにする。
- お茶など甘くない飲み物を組み合わせる。
- 寝る前のおやつを控える
- おやつ後に、砂糖のっていないキシリトール入りなどのガムをかんで、ツバをたくさん出すようにする。

