

13~15歳

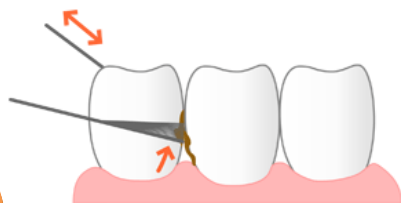
中学生になる頃には乳歯が全て抜けて生え変わりが終わります。そして上下左右のいちばん奥に「12歳臼歯」が生えてきます。生えただばかりのこの歯はムシ歯になりやすいので注意が必要です。

この時期は歯と歯の間のムシ歯にもなりやすいので、フロスを使ってしっかりお掃除してください。

<フロス>

糸ようじのことです。ホルダー付きと糸のみのタイプが販売されていますが、お好みに合わせて使用して下さい。ホルダー付きの方が使いやすくておすすめです。

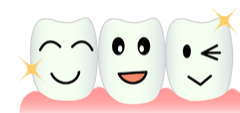
スライドさせて挿入し
歯の面に沿わせながら
スライドして引きあげる
のがポイント！



<12歳臼歯>

歯磨きで特に気をつけてほしいのは「12歳臼歯」です。生えただばかりで歯茎が歯にかぶっている場合には、汚れが残りやすいので注意が必要です。今までなかった場所に歯が生えているので、きっちり奥まで歯ブラシが届いているのを確認して磨くようにしてください。

もちろん、歯科医院で歯磨き指導を受けることも大切です。



<間食>

中学生になると学校での時間も長くなり生活が不規則になりがちです。しかし、その中でもきちんとした規則正しい食生活を送ることがとても大切です。



- 三食きちんとバランスよく食べる。
- 甘いものは決めた分だけにする。
- 砂糖のっていないガムをかむ。
- スポーツドリンクの飲みすぎに注意！

<定期健診>

中学生になって部活などで忙しくなると、定期健診を続けるのが難しくなりますが、永久歯が生えそろったばかりのこの時期が最も重要です。

ここでムシ歯を作ってしまうと、これまでの努力が水の泡になってしまいます。夏休みや春休みなど休みごとにでも時間を見つけて健診に来てくださいね。