

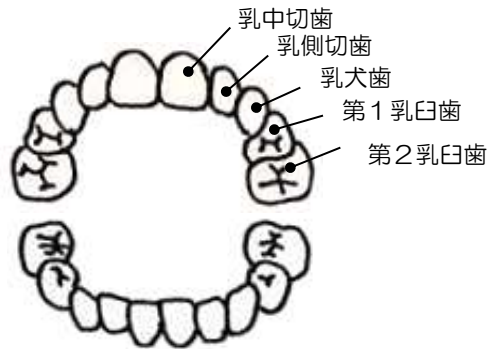
## 歯の健康



### 3歳児の歯の特徴

#### \* 乳歯の数

乳歯は全部で20本はえそろいます。



#### \* 永久歯はアゴの骨の中で生える準備をしています

永久歯は、アゴの骨の中で生後7か月頃から作られます。

乳幼児期は永久歯の歯質が決まる大切な時期なのです。



#### \* 歯と歯の間にすき間が出来て、永久歯の生えるスペースをつくれます

乳歯の前歯の大きさは、その下から生えてくる永久歯より小さいため、永久歯の生え始める5～6歳の時期までに、あごの成長に伴いすき間が出来てきます。

#### \* バランスのよい食事が、良い歯を作ります！！



### 噛める環境づくりをしましょう

奥歯が生えそろったら噛み合せの位置が決まります。

噛むための口の周りの筋肉を使い、ながく強く噛めるように練習していきましょう。



#### \* しっかり噛んで食事をするために

- 正しい姿勢で食べる（足の裏をつける）
- お茶は食後に飲む（食事中には準備しない）
- 食べることを急がせない
- 一度にたくさん口に入れないようにする
- 集中できる環境づくり（おもちゃを片付け、テレビを消す）



### 歯磨き習慣と仕上げ磨き

#### \* 食後の歯磨きを習慣づけましょう

前歯と奥歯を磨き分けられるよう、一緒に歯磨きをして見本を見せたり、手をそえて磨き方を教えましょう。また、ブクブクうがい出来るように練習しましょう。

#### \* 子どもは自分できれいには磨けません！仕上げ磨きを必ずしましょう

8歳頃になると歯ブラシを使いこなす器用さが出てきますが、それまでは仕上げ磨きが必要です。必ず仕上げ磨きをしましょう。

ひざの上に寝かせて磨くと口の中がよく見え、きれいに磨けます。  
歯ブラシは鉛筆と同じ持ち方で、力を入れすぎないように磨きましょう。





## 仕上げ磨きのポイント

溝が多かったり、複雑だと要注意！  
フロスを使いましょう！

### \* むし歯になしやすい場所

歯と歯の間

奥歯の咬み合わせの溝

歯と歯ぐきの間

奥歯の歯と歯の間

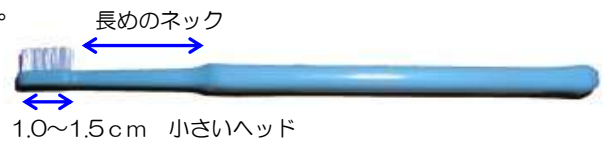
奥歯のほほ側の溝



### \* 仕上げ用歯ブラシの選び方

仕上げ用の歯ブラシは、子どものものとは別に用意しましょう。

毛のかたさは、「ふつう」のものを使いましょう。



## 歯磨きの方法

### 上下前歯のくちびる側

- ・少し口を開けて上と下は別々に磨く
- ・指で唇をのけ、“しょうたい”を指でガード
- ・小さく横に動かす



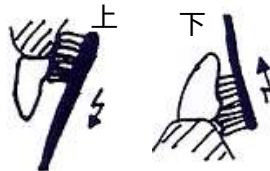
### 上下奥歯のほっぺた側

- ・奥から前へ、上と下は別々に磨く
- ・頬は指でのけて磨く



### 上下前歯の裏側

- ・歯ブラシは、縦に入れる
- ・歯の傾きにあわせて小さく動かす。



### 上下奥歯の噛み合せ



### 上下奥歯の裏側

- ・下の奥歯は舌を歯ブラシの背の部分でのけながら磨く
- ・縦に入れてこの部分を使って磨く



## 永久歯を守るための準備が大切です！！

### \* むし歯のある人は歯科医院を受診しましょう

子どものむし歯は、痛みが感じにくく  
進みやすいため、おかしいな？と思ったら  
むし歯の進行をとめる処置をうけましょう。



## \* 新しい歯の点検と仕上げ磨きをしましょう

永久歯は5~7歳頃に生えてきます。前歯の乳歯から抜け落ち、永久歯が生えてきます。また第2乳臼歯の後ろにも生えてきます。



6歳臼歯

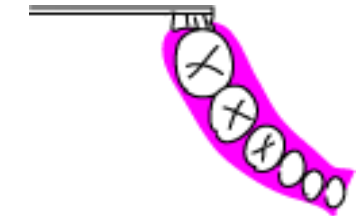


むし菌の多い場所です  
フロスで掃除をしましょう

歯ぐきにかくれている時から磨きましょう!!



横から突っ込んでしっかり磨きましょう



## \* フッ素やキシリトールを上手に使いましょう

多くの歯みがき剤に含まれる「フッ素」や、ガムなどに使われている甘味料の「キシリトール」は、歯を強くし虫歯予防に効果があります。上手に使い歯を健康に保ちましょう。

## \* 歯並びの悪くなる癖をやめましょう

- 指を吸う
- “つめ”をかむ
- くちびるをかむ
- 舌で前の歯を押す
- 歯のすき間から舌を前に出す
- 口で息をする ⇒ 鼻の検査受けよう

### 癖をなくすために

- ・怒らないで根気よく、徐々に
- ・やめないといけない理由を繰り返す
- ・そっと手でやさしく注意をうながす

きつい癖は、歯科医院に相談しましょう



## \* むし菌を増やさない「間食のとり方」

生えたての永久歯の表面は弱く、酸にとけやすいため、間食のとり方に注意しましょう。

◎ 間食は時間を決め、ダラダラと食べないようにする

◎ 砂糖を多く含むものや酸性の強いものを習慣的にとらないようにする

- ・市販のものを選ぶ場合は、砂糖や水あめなどが含まれないものを選びましょう。
- ・スポーツ飲料、乳酸菌飲料、炭酸飲料、清涼飲料水などは糖分を多く含み、酸性度の強い飲み物です。注意しましょう！水分補給はお茶やお水でしましょう。

だ液には酸性に傾いた口の中を中和し、歯の表面を修復する働きがあります。食後は歯みがきなどで歯をきれいにしたり、ダラダラ食いを避け、だ液のパワーで歯を健康に保ちましょう。



大切な赤ちゃん和妈妈を守るために。  
フロスでの歯ぐきケアの習慣を!