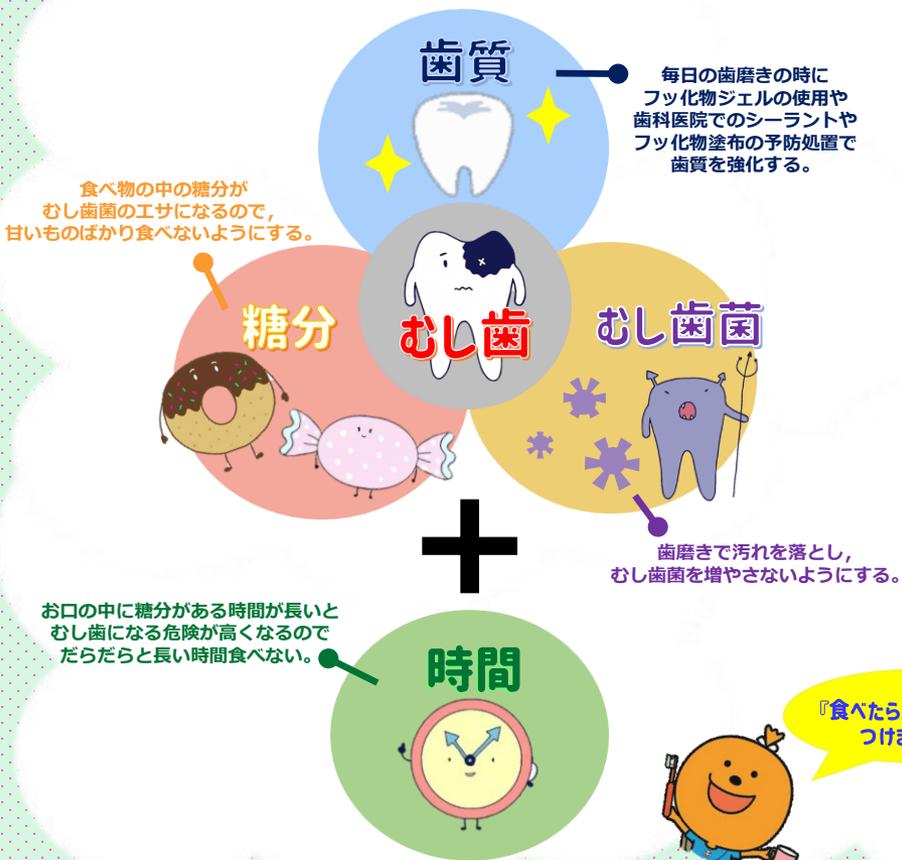


# 3歳からの歯の健康づくり

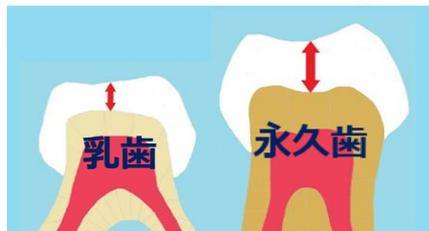
3歳頃になると、乳歯が生え揃います。大人が食べるのと同じように硬いものや弾力のある物が食べられるようになり食生活が変わるため、むし歯になりやすい時期です。正しいむし歯予防の知識を身に付けて、健康な乳歯を育てましょう！

## ●むし歯ができる4つの条件と予防のポイント●

むし歯は、お口の中のむし歯菌が、食べ物の中にある糖分をエサにしてプラークを作り出し、そこから出される酸に歯を溶かされてしまう感染症です。歯質・むし歯菌・糖分・時間の4つの条件が重なったときにできます。これらを上手にコントロールしてむし歯を予防しましょう。



## ●乳歯のむし歯は永久歯に影響します●



乳歯は永久歯に比べて表面の層が薄いので、むし歯が進行しやすく、神経が大きいので短期間で神経に達して重症化しやすいのが特徴です。

乳歯は後から生えてくる永久歯を導く目印であり、スペースを確保する役割もあるので、乳歯がむし歯で早くに抜けてしまうと、将来的にスペースが不足して永久歯が正しい位置に生えることができなくなってしまいます。

## ●上手なおやつとりかた●

早いうちから甘い味に慣らさないようにし、おやつや飲み物は糖分の少ないものを選びましょう。

### むし歯になりにくいおやつ

- ・砂糖量が少ない
- ・自然な甘み
- ・口の中に残りにくい



### むし歯になりやすいおやつ

- ・砂糖量が多く甘い
- ・歯にくっつきやすい
- ・口の中に長時間残る



- ・食べる時間や量を決めましょう。
- ・甘いお菓子ではなく、野菜やくだもの、乳製品などの栄養のあるものを与えましょう。
- ・飲み物はお水やカフェインの入っていないお茶がおすすめです。
- ・おやつ後も歯磨きをしましょう。

『食べたなら磨く』の習慣をつけましょう！





3歳の

# 仕上げ磨きのポイント



## 歯ブラシについて

**歯ブラシの持ち方** 歯ブラシは鉛筆持ちで軽く握りましょう。  
**歯ブラシの交換時期** 1か月に1本が目安です。

### 歯ブラシの選び方

子ども用と仕上げ磨き用と2本準備しましょう。

**仕上げ磨き用**  
持ち手がまっすぐでヘッドが小さめのものなど。

**子ども用**  
お父さんが握りやすい太さのものなど。

## 仕上げ磨きの姿勢

足を開き、その間に子どもを仰向けに寝かせて、足で挟んで子どもの体を安定させましょう。

＼気をつけよう！

**歯ブラシの事故に注意！**  
歯ブラシを口に入れたまま歩き回って転倒し、のどや頬を突く事故が増えています。子どもが歯ブラシを口に入れてる間は座らせ、必ず保護者が見守りましょう。

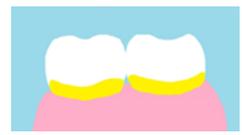


永久歯が生え揃うまでは保護者の仕上げ磨きが必要です。夜寝る前は必ず磨きましょう。

## むし歯になりやすいところ

奥歯の噛み合わせの溝

歯の根元



歯と歯の間



歯と歯の間には子ども用のフロスを使いましょう！

## かかりつけの歯科医院でむし歯予防！

かかりつけの歯科医院を作り、シーラントやフッ化物塗布でむし歯を予防しましょう！他にも定期健診でむし歯や歯並びのチェック、正しい歯磨きの仕方や食事指導などその子どもに合った細かいアドバイスを受けることができます。

## 毎日の歯磨き剤もフッ化物入りを！

フッ化物入りの歯磨き剤を毎日使うことで、高いむし歯予防効果が得られます。

フッ化物入りジェルやフォーム（泡状）スプレーの使用もおすすめです。

年齢に応じて推奨されている方法で使用しましょう。



## フッ化物とは？

- 再石灰化の促進で歯の修復を促します。
- むし歯の原因菌の動きを弱めて、酸を作るのを抑えます。
- 歯にフッ化物を取り込むことで、歯の質が強くなり、むし歯になりにくい歯になります。

## シーラントとは？

奥歯の噛みあわせの溝に合成樹脂（プラスチック）を埋めてむし歯を予防する方法です。

