

# むし歯ナシ + 良い歯並び + 健康に育てたい!



## はじめに 2歳6か月頃のお口に関する変化

奥歯が生える～すべての歯が生えそろう時期+甘いものが増える時期→むし歯が増え出す時期!  
いろいろな食べ物が食べられるようになる 手づかみ～食具(フォーク→スプーン→お箸の練習)  
体と心の成長(生活のリズム・好き嫌い・いろいろな運動・保護者から少しずつ離れられる)

## むし歯ゼロへ 4つのポイント

むし歯は明らかな生活習慣病。まずは食習慣!

1. 飲食回数 飲食回数→3歳までは1日5回 3歳から1日4回に!(目安)  
ジュースやお菓子は3歳前までクセになりやすいのでひかえましょう
2. フッ化物利用 フッ素 お家(毎日)+ 歯医者さん(検診時など)でしっかり  
フッ素はハミガキ残しがあっても効果があります
3. 歯みがき 12歳までは仕上げ磨き 糸ようじ(フロス)も使ってね!
4. 歯科検診へ 定期的にむし歯のチェックと予防の指導を受けましょう

\* 3歳までに歯科へ通っている子は、  
むし歯になりにくいといわれています!



## 良い歯並び&健康 3つのポイント

歯並びの悪い子が増えています

1. いつもお口は閉じて 口呼吸→むし歯+悪い歯並びに! 食べる時寝るときは唇を閉じて
2. 良い姿勢に 食事の時は、足をついて姿勢の安定+口を閉じてもぐもぐごっくん  
いろいろな運動(公園遊び)で体幹をしっかり
3. しっかり食べよう 食べない子には、生活リズムと運動で空腹 + 姿勢の安定を  
一緒に食べると興味倍増  
テレビやおもちゃを視界に入れないで  
大人の取り分けでOK 食事の飲み物は控えめに

## 楽しくしっかり歯みがきのポイント

1. 目を見てニッコリ 声をかけて  
歯みがきしようね～
2. 歯みがき前に優しく触れよう  
体→顔→お口の中を指でさわる→歯みがきを始める
3. 指で唇を優しく引っ張りよく見て磨こう  
年齢+2秒で数回に分けて磨こう ベロタッチ



## 楽しくゆとりある子育てを

こどもは 好奇心 → 楽しい → 自身 → 自立と育ちます 「ありがとう」は、魔法の言葉  
無理強いせず見守り 「やりたい」と「できた」を大切に

## 歯医者さんや専門家のサポートで安心とゆとりの子育てを

かかりつけ歯医者さんを持ちましょう ぜひお気軽に検診や相談を!

