

3歳頃の歯とお口のはなし



お子さんは**普段、お口をしっかりと閉じていますか。**

口呼吸をしているとお口の中が濁き細菌が増えてむし歯になったり、歯ぐきの炎症や歯並び、姿勢が悪くなったりのどの炎症や風邪をひきやすくなったりします。鼻詰まりなどで具合がよくない場合は、早めに治して**鼻呼吸ができるように**しましょう。

☆ かむ回数を増やそう

やわらかい食材ばかりだとかむ回数が少なくなり、**あごの成長や永久歯の歯並びにも影響が**です。お口の機能にあったよくかんで飲み込める食事内容にしましょう。よくかむことで唾液がたくさん出ます。しっかりとかむことはイイことがたくさんあります。

お茶は食後に用意しましょう。食事と一緒にお茶があるとよくかまずに流し込んでしまうことがあります。食事の**姿勢も大切**です。足がぶらぶらすると姿勢が安定しません。

足底がつく工夫をしましょう。

- あごの発育や口元がしまって発音を助ける
- 唾液の量が増え、歯の質を高めてむし歯を予防
- 味がよくわかり消化をよくする
- 食べ過ぎをふせぐ
- 脳を刺激する
- 運動能力もアップする

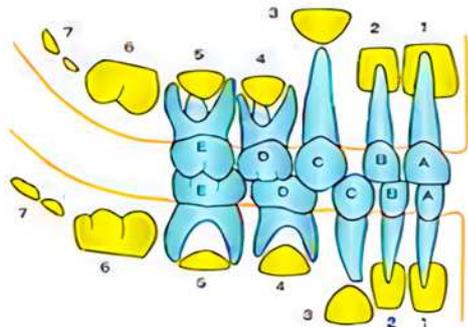


**足底を安定させ
姿勢をよくして
なんでもよくかんで
食べましょう！**



神奈川県小児保健協会パンフレットより

☆ 3歳ごろの歯とあごの骨の中では永久歯の芽が成長中

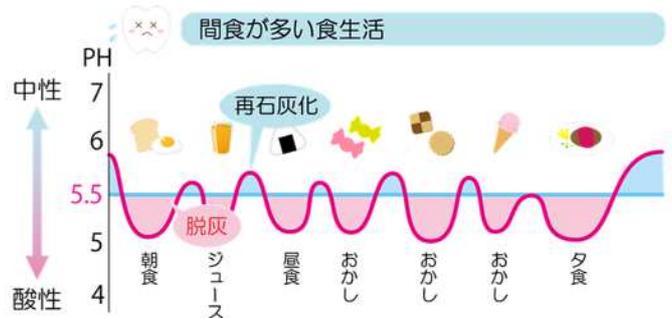
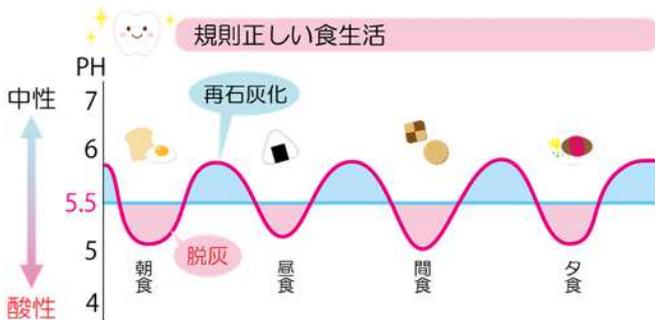


20本の乳歯が生えそろう時期です。あごの骨の中では、乳歯の根の下に永久歯の芽が育っています。乳歯は生えかわる歯ですが、**栄養摂取・発音・発育・表情をつくる・永久歯の案内役など大切な役割**をもっています。5~6歳ごろから**乳臼歯の奥に生える永久歯（第一大臼歯）**を健全に育てるためにも**規則正しい生活習慣を身につけることが大切**です。

← 数字は永久歯、アルファベットは乳歯をあらわしています

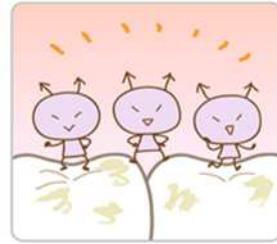
☆ 食習慣は規則正しくできていますか？

だらだら食べたり飲んだりしているとお口の中が酸性になる時間が長くなり、**むし歯になるリスクが高くなります**。食事とおやつは**時間と量をきちんと決めて**食べたら磨きましょう。**夕食後の飲み物は**お茶かお水に！**寝ている間は、唾液の分泌も少なくなりむし歯になりやすくなります**。特に寝る前の歯磨きが一番大切です。



☆ バランスがくずれるとむし歯に！

お口の中では飲食の度に、むし歯菌が糖を栄養につくった酸により歯の表面からカルシウムやリンが溶けだす脱灰と溶けだしたカルシウムやリンが唾液により元にもどる再石灰化が繰り返行われています。このバランスがくずれるとむし歯になってしまいます。



☆ むし歯をつくらないために！

主な原因は、歯の表面に付いている白くネバネバした細菌のかたまり歯垢（プラーク）です。むし歯は①糖質②細菌③歯の質の要素が重なり合い④時間の経過が加わることで発生します。

①糖質を含む食べ物対策

甘い食べ物・甘い飲み物をだらだらあたえない
早寝早起き、食事の時間を決めて生活リズムをつくる

②細菌対策

歯垢（細菌のかたまり）を取る歯みがき
食後の歯磨き習慣 仕上げ磨きをする

③歯質の強化

フッ化物塗布をする
フクフクうがいができるようになればフッ素配合歯磨き剤を使用する
むし歯になりやすい奥歯の溝の部分樹脂で埋めるシーラント
フッ化物洗口も有効



☆ むし歯になりやすいところ

食後の歯磨き習慣ができていますか。ひとりで歯磨きをしているときには、声かけをしましょう。まだ上手に磨けないので夕食後や寝る前の仕上げ磨きが大切です。特に乳臼歯の生えかわりの時期は10歳～12歳ごろです。仕上げ磨きもこの時期まで必要です。かみ合わせの溝がデコボコしているのでよく見て磨きましょう。

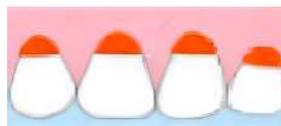
奥歯のかみ合わせ



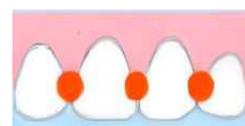
奥歯と奥歯の間



歯と歯ぐきの境目



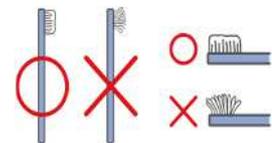
歯と歯の間



☆ 仕上げ磨きの方法

歯ブラシの毛束は、かたすぎずお子さんの上の前歯2本分くらいのもを選びましょう。

1本だけでなくお子さん用と保護者用を準備します。
交換目安は1か月に1本ですが、毛先が開いたら交換しましょう。
保護者の膝の上にお子さんの頭が安定するように寝かせます。
お口の中の観察からはじめましょう。

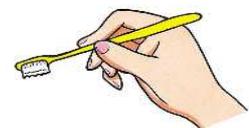


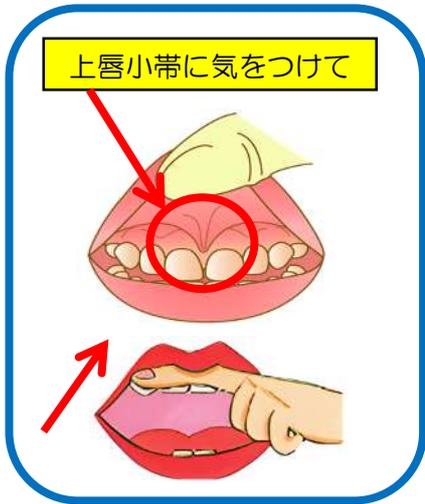
歯ブラシは鉛筆持ちで



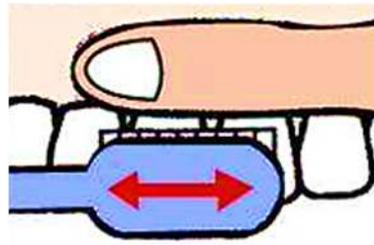
観察のポイント♥

- 歯の表面が白くなっていませんか
ざらざらしていませんか
- 奥歯の溝が茶色くなっていませんか
- 歯ぐきが赤くはれていませんか





上くちびるを持ちあげると前歯の根元あたりにひも状のものがみられます。**上唇小帯（じょうしんしょうたい）**といいますが、歯ブラシの毛でひっかけてしまわないように、**人差し指でガードし上唇小帯をさけて1本ずつ磨く**ようにしてみましょう。

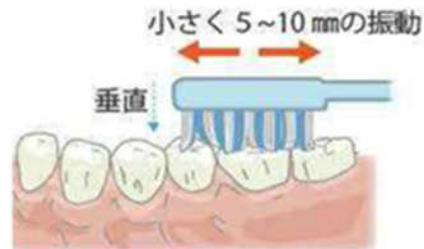
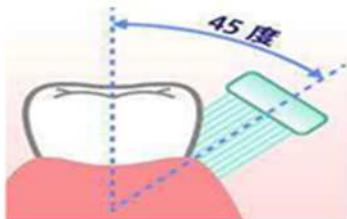


歯ブラシは歯面に直角にあて小さく振動させて

歯ブラシの毛先がどこに届いているかよくみましょう。歯面に直角にあて小刻みに細かく優しく振動させて磨きます。力をいれる必要はありません。歯磨き用のコップに水を用意して歯ブラシの毛を洗いながら、1本ずつ優しく丁寧に順番を決めて磨きましょう。



奥歯の外側を磨くときは、人差し指で頬をふくらませながら歯ブラシの毛先が届いているか確認して磨きましょう。**お口を大きく開けすぎると歯ブラシが奥まで入らずかえって磨きにくくなります。**奥歯の内側は歯ブラシの毛先を使います。かみ合わせ部分は、溝に毛先をあててかきだすように磨きましょう。



☆ 使ってみよう！糸ようじ（フロス）、1歯ブラシ

歯と歯が詰まっているところの清掃は、歯ぐきを傷つけないよう糸ようじ（フロス）を使ってみましょう。

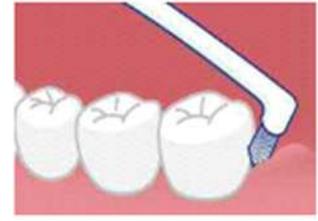
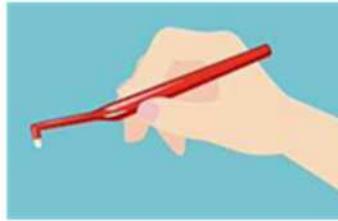
フロスをゆっくりスライドさせながら歯ぐきの際まですべりこませ、優しく上下左右に動かし歯面をこすります。抜くときもゆっくりスライドさせ抜きます。力を入れすぎると歯ぐきを傷つけてしまうことがあるので、十分注意しましょう。



1 歯ブラシ

歯並びのよくないところ、奥歯の内側、奥歯の一番うしろ側を磨くときに使いやすいブラシです。

歯と歯ぐきの境目に毛先をあてなぞるように優しく動かしてください。



☆ 乳歯の役割

乳歯は、自分で食べる力をつけるために小さいながらもしっかり噛むことができ、**顔のかたちを整えあごの発達、身体の発育、永久歯が正しい位置に生えるよう導く重要な役割**を担っています。永久歯が生えてくるまでの仮歯ではありません。永久歯の為にも乳歯をむし歯にしないことが大切。歯の表面がぬるぬるしていたり、白く濁っているところがないか。歯ぐきが赤くはれているところがないか。**お口の中を観察する習慣**をつけましょう！

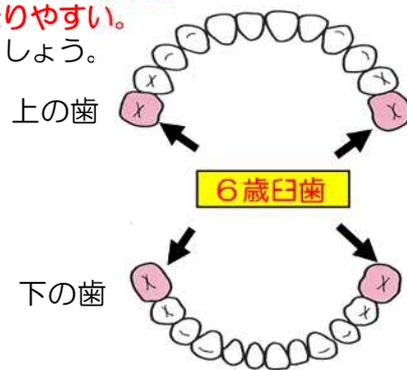


☆ 初めてはえるおとなの歯（6歳臼歯 = 第一大臼歯）

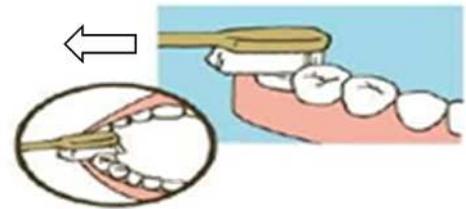
5～6歳ごろに生える永久歯で一番大きく**かみ合わせの中心となる大切な歯**生えかわるのではなく乳歯の奥に生えてくるため**むし歯になりやすい**。お口の真横から歯ブラシを突っ込み、毛先を溝にあてて磨きましょう。

6歳臼歯がむし歯になりやすいわけ

- 乳歯の一番奥に生えてくるため気づきにくい
- 完全に生えるまで時間がかかるので磨きにくい
- かむ面がデコボコして食べかすがたまりやすい



6歳臼歯の生え始めは背が低い♥
歯ブラシは真横から突っ込み磨きで!!



6歳臼歯も磨いてね!



優しく声掛け
しましょう!

☆ 注意して!! 歯ブラシによる「のど突き事故」

お子さんが歯ブラシをくわえたまま転倒し、誤ってのどを突く事故がおきています。目をはなさないよう優しく見守りましょう。こどもが磨いているときには声をかけて!



☆ 予防歯科室（幼児のフッ化物塗布）を利用しよう

「よい歯の教室」を受講し登録すると歯科検診・ブラッシングのお話・フッ化物塗布を**有料**で7歳の誕生日まで年2回受診できます。本市の2歳6か月児歯科健診受診者は、よい歯の教室受講を免除し即登録が可能です。

フッ化物のはたらき

- 歯をかたくする作用があり酸に溶けにくい丈夫な歯をつくれます
- 唾液中のカルシウムが歯に再沈着することを助けます
- むし歯菌がつくる酸に作用して、酸の生成を抑えます



☆ 家族みんなでむし歯予防!

かかりつけ歯科をみつけましょう。むし歯や歯ぐきのチェックを定期的を受け、歯並びなど気になることがあれば相談しましょう。家族みんなが定期健診を受け、お口の中をいつも清潔に保ちましょう!

保護者は、成人歯科検診でお口のチェックをしよう!



家族で通えるかかりつけ歯科をみつけよう!

フッ素配合歯磨き剤を利用しよう!