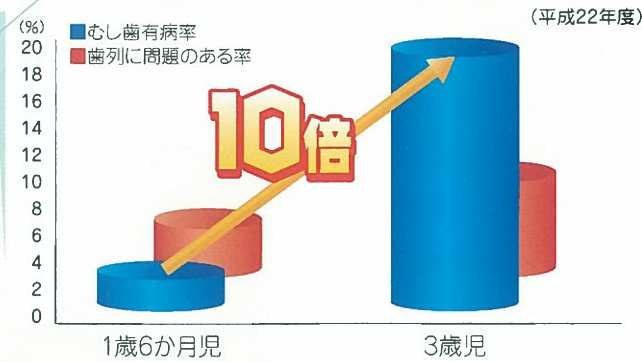
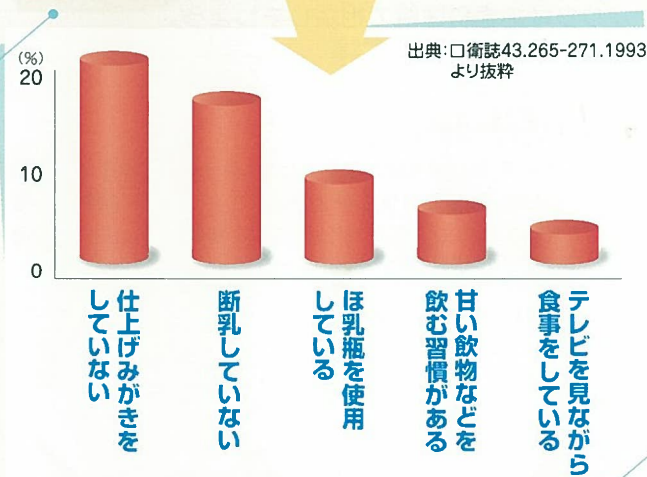


1歳6か月では少なかったのに？

広島市歯科健診データ



1歳6か月児ではむし歯は少なかったのに…
3歳児では約**10倍**に増えてしまっています。
どうしてでしょうか？



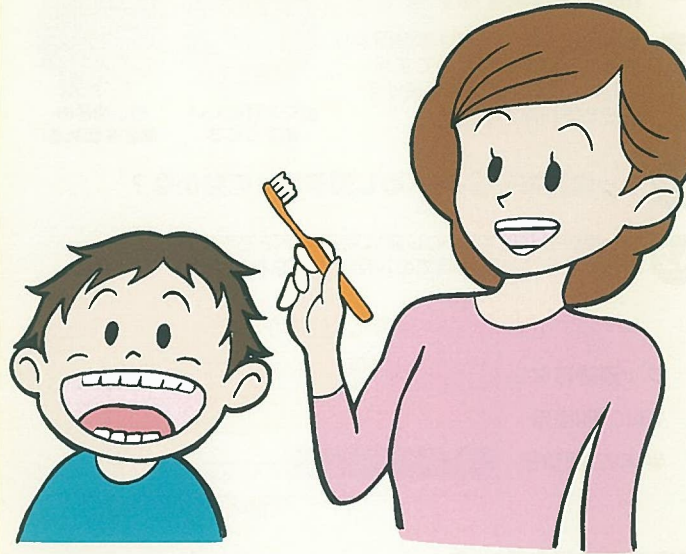
むし歯が増えた原因となる生活習慣の調査結果です。一つでも当てはまると…

**むし歯の
キケン大！**

※この他にもむし歯を増やす原因となる生活習慣があります。

一緒に！楽しく！歯の育て方 子どもの

3歳児歯科健診の結果をふまえて



あなたのお子さんは歯医者さんに行ったことがありますか？
歯医者さんはむし歯になってから行くところだと思いませんか？お子さんの健やかな成長のために病気にかかったときばかりではなく、日頃から気軽に相談できる

「かかりつけの歯科医院」

を身近に持っておくと安心です。3歳児歯科健診の結果をふまえて、これを機会に一緒に楽しく歯医者さんデビューしてみましょう！

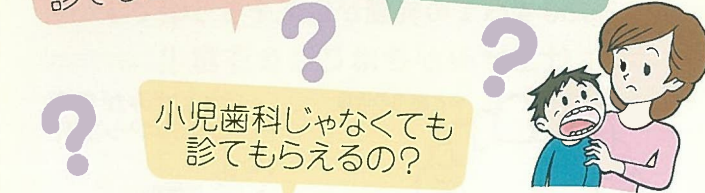
広島市歯科衛生連絡協議会

かかりつけの歯科医院を持ちましょう

何歳くらいから診てもらえるの？

むし歯が無くても行ってもいいの？

小児歯科じゃなくても診てもらえるの？



むし歯がなくても、まだ生えそろうてなくてもほとんどの歯科医院で診てもらえますので、問い合わせしてみてください。

かかりつけの歯科医院を持つと 良いことがいっぱい！

歯のみがき方を教えてもらえる

定期的にフッ素を塗ってもらえる

歯並び、かみ合わせ、悪習癖を指摘・管理してもらえる

食生活習慣についてアドバイスしてもらえる



3歳になると乳歯が奥歯まで生えそろう、しっかりと噛んで食べられるようになってきます。よく噛むことは歯やアゴ、脳の成長発育をうながします。

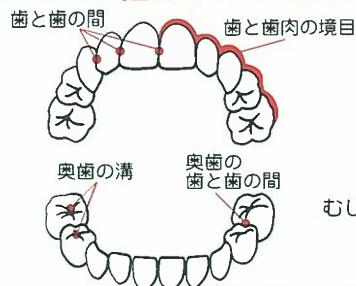
むし歯の予防だけでなく、お子さんの健やかな成長のために、子どもの発達や健康管理などについて日頃から相談できる「**かかりつけ歯科医院**」を持つようにしましょう。

3歳児の歯みがきの目標

- ①自分で歯みがきをする習慣づけを!!
②保護者による仕上げみがきは毎日!!

3歳はすべての乳歯が生えそう頃です

仕上げみがきはここを注意!!

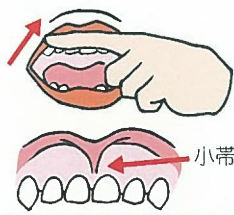


仕上げみがきを
レベルアップ!!

むし歯になりやすい歯と歯の間は
デンタルフロスが
効果的!!

仕上げみがきの姿勢

上の前歯をみがく時は上の
スジ(小帯)にあたると痛い
ので上の唇を指で持ち上げ
てください。



子どもの頭が動かないように、
軽く股ではさみます。



上手にできたら、たくさんほめてあげましょう

乳歯の時期に 相談した方が良いかみ合わせ

反対咬合



乳歯の反対咬合の
一部(およそ15%
くらい)は、前歯が
永久歯になるときに
自然に治ることも
あります。

交叉咬合



部分的に反対にか
み合い、放置する
と顔が非対称に変
形することもあり
ます。

開咬



指しゃぶりやおし
ゃぶりが長く続くと、
アゴの骨からの
変形が起こりやす
くなります。

フッ素は歯を守る強い味方

フッ素による
むし歯予防は安心です。

フッ素によるむし歯予防は日本だけ
でなくWHOをはじめ国際歯科連盟
など世界中で推奨されています。

Q.1 歯科医院でのフッ素塗布は
1回では効果がないの?

A.1 歯科医院でのフッ素は家庭用より
高濃度で効果も高いのですが、
1回より2回、3回、4回と続ける
ほど効果が高まります。

Q.2 フッ素塗布をすれば、むし歯予防は完璧かな?

A.2 フッ素塗布だけでは、むし歯は完全に予防できません。
かかりつけの歯科医院での定期健診を忘れずに!

フッ素の3大効果



3歳6か月時のむし歯の本数



家庭での上手な使い方

【フッ素入り歯みがき剤】

子ども用の低濃度の
フッ素入り歯みがき
剤を毎日使用すると
効果的にフッ素を利用
できます。



【フッ素入りジェル】

フッ素入り歯みがき剤で
みがいた後にフッ素入り
ジェルを塗ると、むし歯の
予防効果をさらにアップ
することができます。



1歳6か月では少なかったのに?

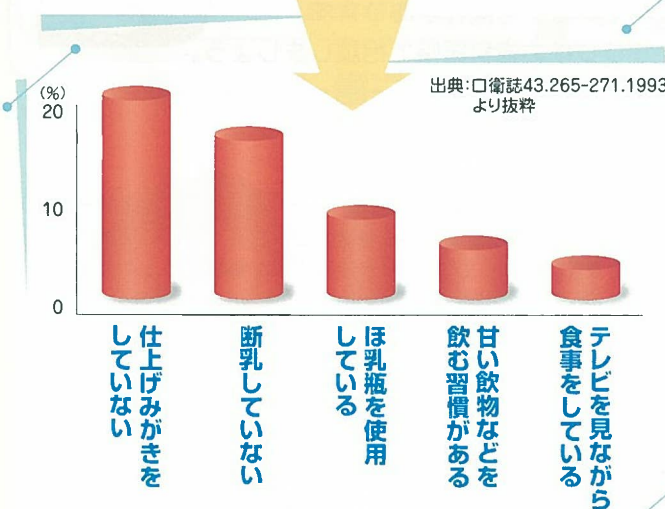
広島市歯科健診データ



1歳6か月児ではむし歯は少なかったのに...

3歳児では約10倍に増えてしまっています。

どうしてでしょうか?



むし歯が増えた原因となる
生活習慣の調査結果です。
一つでも当てはまると...

むし歯の
キケン大!

※この他にもむし歯を増やす原因となる生活習慣があります。

かかりつけの歯科医院を持ちましょう

何歳くらいから
診てもらえるの？

むし歯が無くて
行ってもいいの？

小児歯科じゃなくても
診てもらえるの？



むし歯がなくても、まだ
生えそろうてなくても
ほとんどの歯科医院で
診てもらえますので、
問い合わせしてみてください。

かかりつけの歯科医院を持つと 良いことがいっぱい！

歯のみがき方を教えてもらえる

定期的にフッ素を塗ってもらえる

歯並び、かみ合わせ、悪習癖を指摘・管理して
もらえる

食生活習慣についてアドバイスしてもらえる

3歳になると乳歯が奥歯まで生えそろう、しっか
りと噛んで食べられるようになってきます。よく
噛むことは歯やアゴ、脳の成長発育をうながします。

むし歯の予防だけでなく、お子さんの健やかな
成長のために、子どもの発達や健康管理などに
ついて日頃から相談できる「**かかりつけ歯科医院**」
を持つようにしましょう。

よく噛んで心とからだを健やかに

3歳になると、乳歯が奥歯まで生えそろう、しっか
りと噛んで食べられるようになってきます。また、この時期
は基本的生活習慣が身につく時期であり、「よく噛む習慣」
を身につけるのに重要な時期です。

一旦、身につくとその習慣は大人になっても続くと言わ
れています。

しっかり噛むとなぜ良いのでしょうか？

歯やアゴの成長・発達をうながします

よく噛むと、顔やアゴの骨・顔の筋肉が発達します。
きれいな歯並びになるとむし歯になりにくくなるだけ
でなく、豊かな表情を作り情緒の安定にもつながります。



脳の成長・発達をうながします

噛むことで脳の血流が増えます。また、噛む刺激により
脳細胞の活動が活発になります。そのため、脳の機能を
活性化し、脳を発達させると言われています。



乳歯がむし歯になると？



歯が痛くて噛めなくなる
→ 偏食や食欲不振になる

さらに…



乳歯の根にたまったウミの
影響で後から生えてくる
永久歯が弱くなることがある



乳歯が早く抜けると永久歯の
歯並びが悪くなることもあり
永久歯に生えかわっても
うまく噛めないことがある

噛めているかな？チェック

- ☐ まる飲みすることが多い
- ☐ いつまでも飲み込まなかったり、口から出してしまう
- ☐ あまり噛んでいる様子がない
- ☐ 硬いものはあまり食べない
- ☐ 食べ物をお茶などの飲み物で流し込んで食べている
- ☐ 鼻がよくつまり口で息をしていることが多い
- ☐ 歯がかみ合っていないところがある
- ☐ 寝るとき以外でもよく指しゃぶりをする
- ☐ 口をぽかんと開けていることが多い
- ☐ 食べ物が口からよくこぼれる

ひとつでもあてはまる場合、うまく
噛めていない可能性があります。
かかりつけの歯科医院で相談しましょう。



よく噛むには？

最近では、やわらかい食べ物が多かったり、ゆっくり食事をする時間
がなかったりなど、食生活や食習慣の変化によってよく噛むことを
習慣化できなくなっています。家族みんなで食事をゆっくり楽しみ
ながら、よく噛む習慣を身につけましょう。

①歯ごたえのあるものを食事に

子どもたちの大好きなカレーライス、ハンバーグ、焼きそばなど
の料理は、やわらかくて食べやすく、あまり噛む必要がありま
せん。歯ごたえのある食材をとり入れた料理を食べましょう。



②飲みもので流し込まない

食べ物が口の中にあるうちに水分を飲ませると、よく噛まずに
飲み込んでしまいます。食事時の水分は控え、食後に飲む習慣を
つけましょう。

③食事時間はゆとりを持って

「ゆっくりとよく噛んで食べましょうね」と言葉をかけながら、
ゆっくり楽しく食事をしましょう。