

3歳頃のお子様のお口の健康について

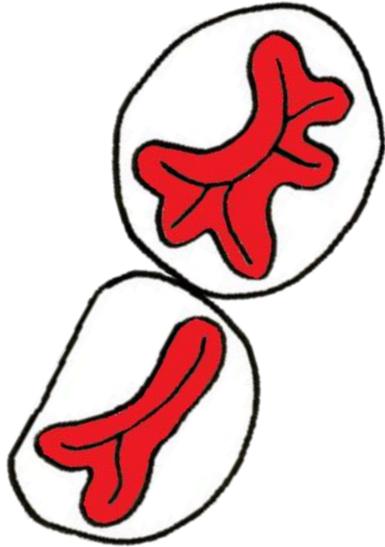
千葉市



むし歯にないやすい場所は？(1)



★奥歯のみぞ★



食べかすが
溝にはさまりやすいよ！



「頬っぺた側も」注意！



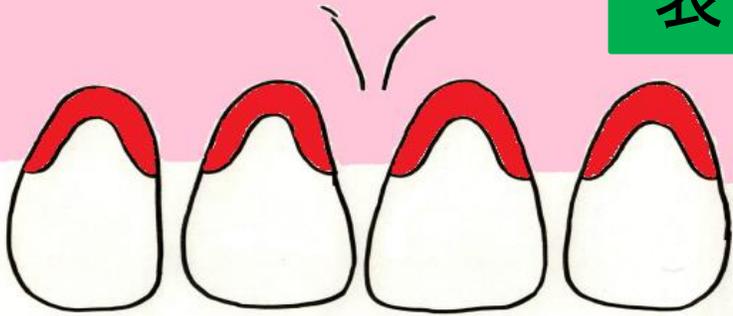
頬っぺた側も
歯ブラシが届き
にくいので、軽く
「イー」の口にして
磨いてみましょう

むし歯にないやすい場所は？(2)

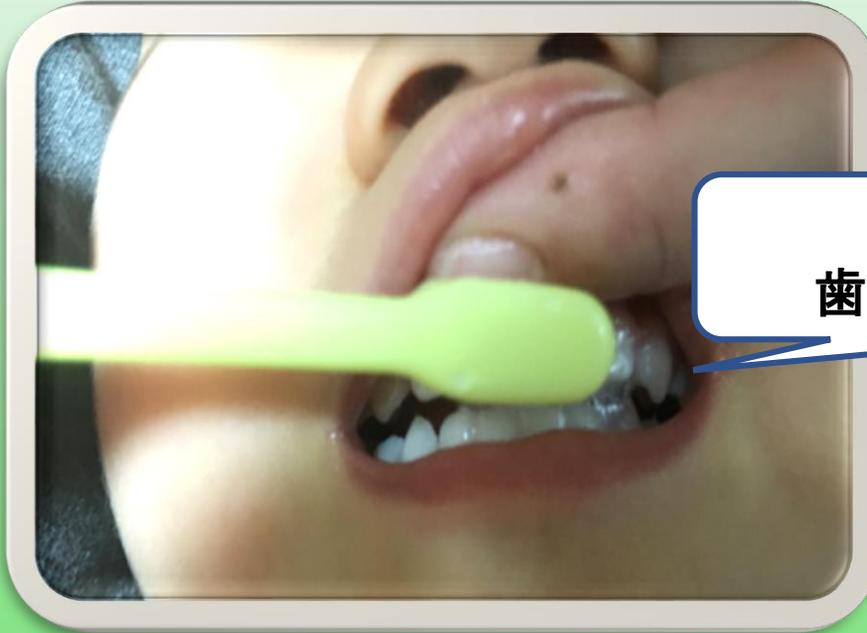
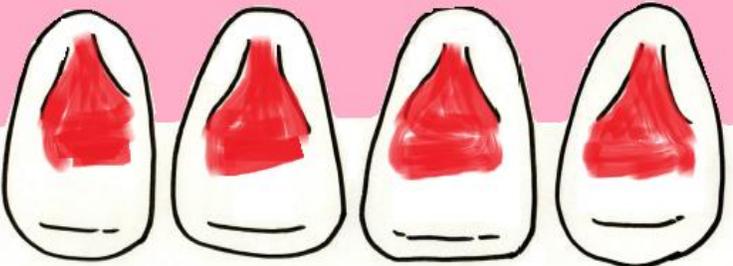


上の前歯

表



裏



くちびるを上げて
歯ぐきとの境目を磨こう！

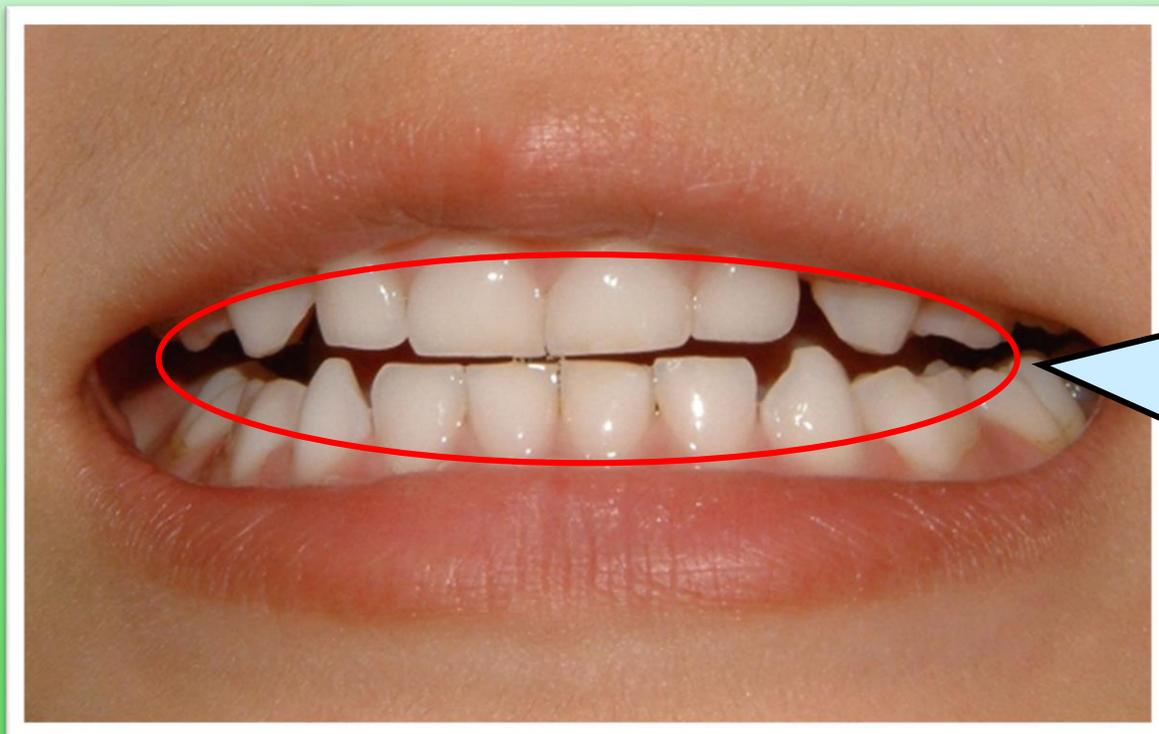
「白くてざらざら」は初期むし歯



初期むし歯は、
フッ化物配合歯みがき
剤などを上手に利用
して治しましょう！

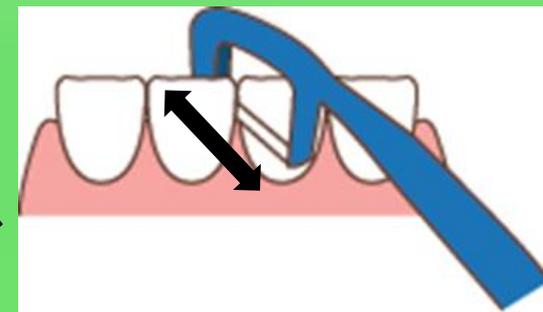
歯と歯の間に効果的

糸付きようじを使ってみよう！



歯と歯の間の隙間が狭いところは、むし歯になりやすいので、フロスの使用が効果的です。

歯ぐきを傷つけないよう少しずつ歯の根元まで入れ、歯の側面に沿わせてこすり取るように動かします。

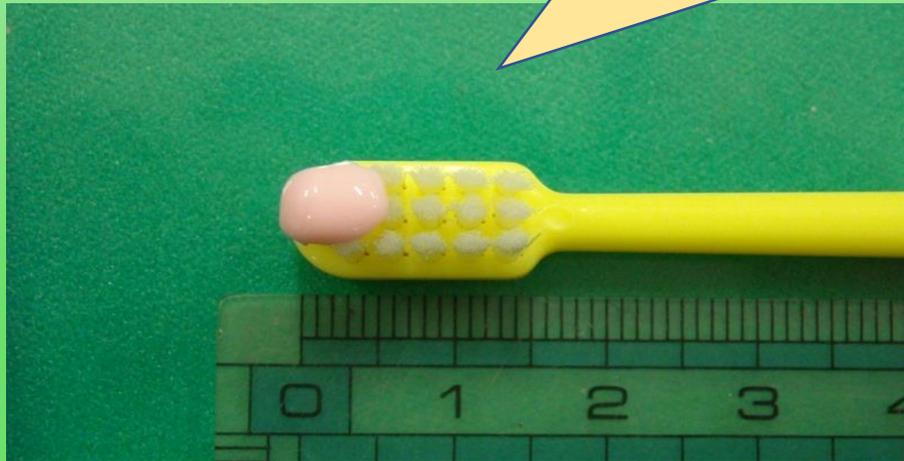


フッ化物配合歯磨き剤を使おう



フッ化物配合歯磨剤は、**歯の再石灰化（修復）**と**むし歯菌による酸の産生を抑え、むし歯を予防する働き**があります

3歳～5歳の間は、5mm以下
（えんどう豆大くらい）の量



- ・うがいは少量（5～10ml）の水で1回のみ口をゆすぎましょう
- ・歯みがき後1～2時間は食事を控えましょう。

歯みがきの習慣をつけよう

食事のあとに、自分で歯みがきする習慣をつけましょう。



★歯ブラシの事故に注意！

歯ブラシを持って歩きまわると危険です。大人が必ず見守りましょう。

仕上げ磨きも
忘れずに！



おやつは時間を決めて食べさせましょう

- ・ お子さんのおやつは3度の食事ではとれない栄養を補うものです
- ・ お砂糖の入った甘いお菓子ではなく、食事の代わりになるものを選び、**1日1~2回、時間を決めて食べる**とよいでしょう

体に良い
おやつの例



ジュース類は控えましょう

- ジュースやイオン水、スポーツ飲料などの飲み物は、糖分が入っていたり酸性度が高く歯を溶かします
もし、ジュース類を飲むなら、食事の時か、時々飲む程度にしましょう
- **水分補給には水やお茶類を飲ませましょう**
- **歯には牛乳やお水がよいです**



家族で定期歯科健診を受けよう

★年2回程度（半年に1回）がお勧めです。

かかりつけ歯医者さんで小さな頃から定期健診を受けていると、普段の様子分かるため、いざという時すぐに対応してくれるので安心です。

お口の中で気になることを何でも相談できるので、ご家庭にあったむし歯予防を相談してみましよう。

親子で一緒に
歯科健診を
受けませんか？



フッ化物歯面塗布を受けよう



★歯科健診時にあわせてフッ化物歯面塗布を受けましょう。

かかりつけ歯医者さんがいると安心です。

フッ化物は継続することによって効果を
発揮するため、**年2回以上の定期的な塗布を
おすすめしています。**



フッ化物について
厚生労働省HP

歯科相談を利用してね



- 上手く磨けない、ちゃんと磨けているか心配
 - 歯ブラシや歯磨き粉、どれを使ったらいいの？
 - フッ素について知りたい
 - 近くの歯医者さんを知りたい
- 等々・・・お気軽にご相談ください！

歯科衛生士による
予約制の個別相談です♪
赤ちゃんから大人まで
ご利用できます



日時は、各区版市政だより・またはHPでご確認ください。

<各区の予約・お問い合わせ先>

中央保健福祉センター
☎043(221)2582

花見川区保健福祉センター
☎043(275)6296

稲毛保健福祉センター
☎043(284)6494

若葉保健福祉センター
☎043(233)8714

緑保健福祉センター
☎043(292)2630

美浜保健福祉センター
☎043(270)2221