

3歳からのむし歯予防のポイント

歯の健康のため

こんな習慣をお勧めします

甘い飲み物・甘いおやつ

毎日甘い飲み物・甘い食べ物をとる習慣があるときは要注意！

『食べる時・がまんする時』などケジメのある習慣づくりが大切です。

週に1日、甘いものを休む「休甘日」を提案します。

週に1度はお口の中のチェックを

週に1度はお子さんの歯や歯ぐきの状態をチェックしましょう(写真1)

フッ素でむし歯予防

フッ素は歯の質を強したり、むし歯になりかけの歯の石灰化(元に状態にもどす)を促すという働きがあります。フッ素入りの歯みがき剤を毎日使しましょう。

かかりつけの歯医者さんをもちましょう

治療だけでなく、むし歯予防や歯ならびについて相談できる身近な『かかりつけ』をもちましょう。定期健診やむし歯予防のアドバイス、さらにはシーラント(写真2)やフッ素塗布のような専門的なむし歯予防もしてくれます。

むし歯のチェックポイント (写真1)

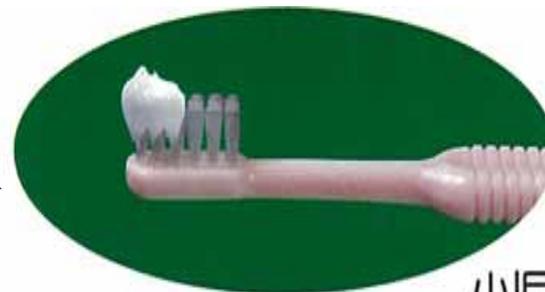
[写真] 丸森賢二監修 黒岩勝:子どもの歯の健康 4.むし歯ができてしまったら
医歯薬出版,1981より転載



奥歯の噛む溝(咬合面)

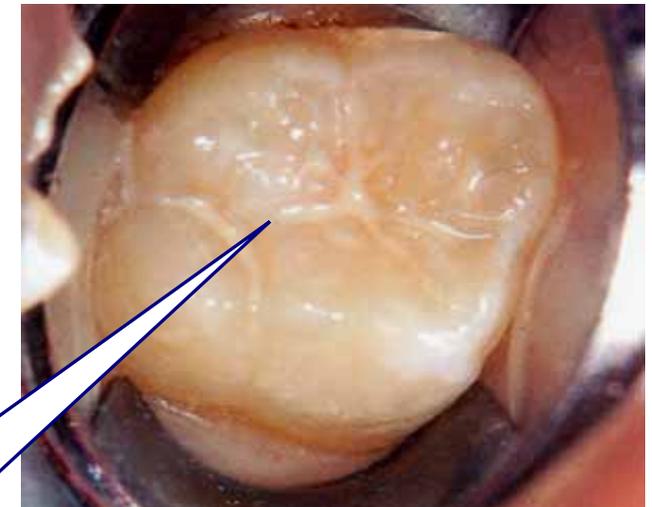


奥歯と奥歯の間(隣接面)



小児

歯磨き剤の量は小豆大程度
うがいは軽く1~2回まで、
30分くらいは飲食しないと効果的



(写真2)

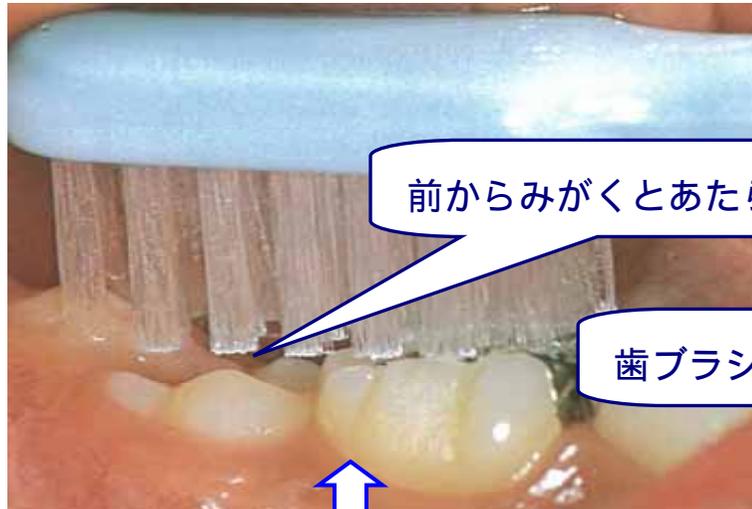
奥歯のむし歯を予防する
シーラント

歯みがきでは予防できない
奥歯の溝を、樹脂であらかじめ
埋めてしまう方法

はえかわりの頃

最初の永久歯は乳歯の後ろからはえる**6歳臼歯**でかみ合わせの中心にもなる大切な歯です。

歯みがきのポイント

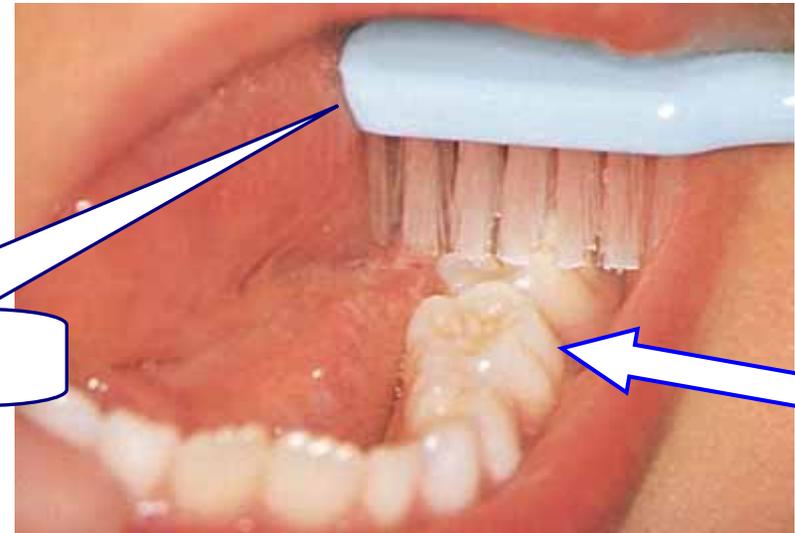


前からみがくとあたらない

歯ブラシは横から入れる

ここまでは乳歯

[写真] 丸森賢二:子どもの歯の健康 2.はじめてはえるおとなの八六さいきゅうし
医歯薬出版,1981より転載



ここまでは
乳歯

[写真] 丸森賢二:子どもの歯の健康 2.はじめてはえるおとなの八六さいきゅうし
医歯薬出版,1981より転載



永久歯

自然に抜けたあと

永久歯の前歯は時々、乳歯が抜ける前にはえてくることありますが、
永久歯の萌出にともない自然に乳歯が抜けることもあります。(左の写真)
自然に抜けない場合は歯科医に相談しましょう。