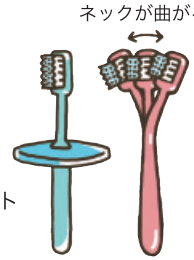
歯みがき中の事故に注意しましょう

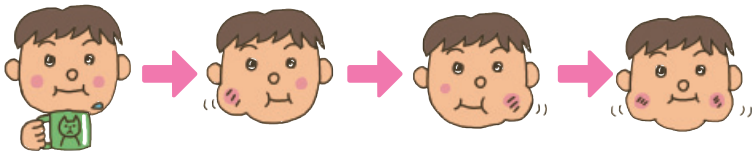
- 歯ブラシを持ったまま、歩き回ったり、遊んだりしない。
- 歯みがきをする時は、必ず座らせて、保護者の方が見守ってあげる。
- お子さんが使う歯ブラシは、のど突き防止対策を施したものが安心です。



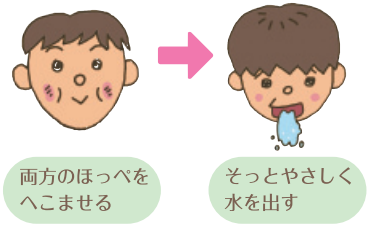
〈参考〉東京都生活文化局消費生活部生活安全課リーフレット
《乳幼児の歯みがき中の喉突き事故に注意！》

ぶくぶくうがいの練習をしてみましょう

ぶくぶくうがいは、口の中をきれいにするだけではなく、食べこぼしや口の開けっ放しを防ぐためのくちびるや頬の筋肉をきたえます。



※はじめはお水を入れたつもりで、空気で口をふくらませて練習しよう



かかりつけ歯科医はありますか？

- 定期的にお口の健康状態をチェックしてもらいましょう。
- フッ化物塗布など、むし歯の予防処置をしてもらいましょう。
- 必要に応じて歯や口に関する相談をして、アドバイスを受けましょう。

お子さんの歯と口の健康を守るために、かかりつけ歯科医をもちましょう！



監修：井上美津子（昭和大学客員教授）
川口陽子（東京医科歯科大学名誉教授）

※このパンフレットは、東京都の許諾を得て高知県須崎福祉保健所が発行しています。
出典：東京都福祉保健局「おいしく食べて楽しくおしゃべりいつも笑顔で」
パンフレット（承認番号：8保医医政第1190号）

子供の発育には、個人差があります。

おいしく食べて楽しくおしゃべりいつも笑顔で

対象年齢 3歳ごろ

3歳ごろになると、行動範囲が広がり、お友だちと一緒にいろいろな食べ物や飲み物を口にする機会が増え、むし歯ができやすくなります。

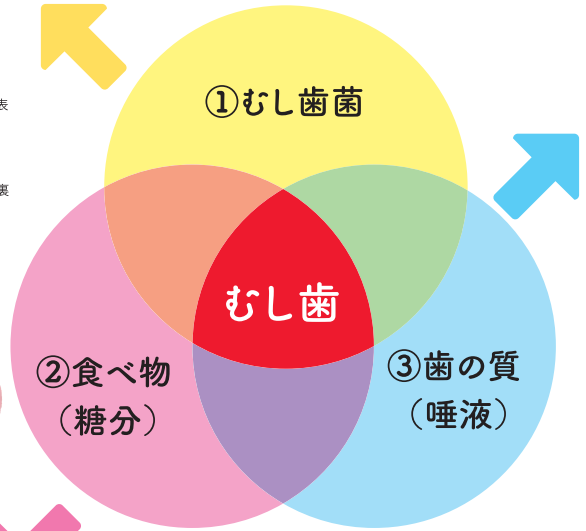


乳歯の下に、次に生えてくる永久歯の芽が育っています。乳歯のむし歯は、永久歯の質や歯並びに影響します。乳歯から永久歯に上手にバトンタッチできるように、乳歯をむし歯から守りましょう。

高知県須崎福祉保健所

どうしてむし歯ができるの？

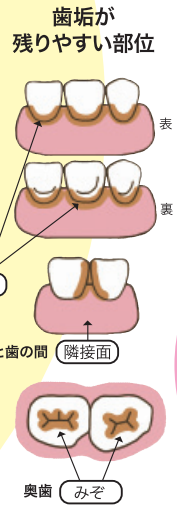
むし歯は、**①むし歯菌、②食べ物（糖分）、③歯の質（唾液）**の3つの要因が重なると発生します。次のことに気をつけてむし歯にならないようにしましょう。



1 むし歯菌への対策

ていねいに歯みがきをして歯垢を取り除き、
むし歯菌が口の中で増えないようにしましょう。

- **歯ブラシは、1か月を目安に新しいものと交換**
- **子供用と保護者用と、歯ブラシを2本用意**
- **歯と歯の間には、デンタルフロスの使用が効果的**



**3歳になったら、ひとりで
歯みがきをする練習をしましょう。**



**食後の歯みがきと
仕上げみがきを習慣にしましょう！**

お子さんが自分で歯みがきをするよう働きかける。保護者はむし歯になりやすい部位を注意してみがいてあげる。

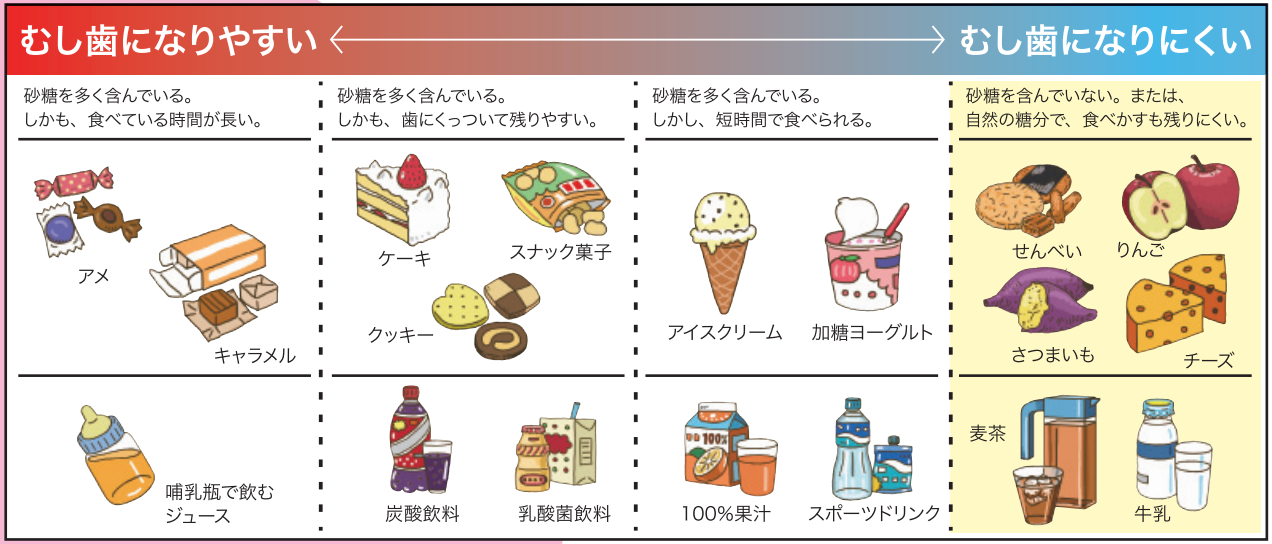


2 食べ物（糖分）への対策

食事やおやつは、時間を決めて食べましょう。
おやつは一日に1～2回と決めて、だらだら食いはやめましょう。

〈好き嫌いせずよく噛んで食べましょう！〉
噛むことは、強い歯やあごを育てるだけではなく、脳の発達にも重要です。噛みごたえのある食材を適度にとり入れて、よく噛む習慣をつけましょう。

おやつとむし歯になりやすさ（おやつの一例）



3 歯の質（唾液）への対策

歯は生えてから1～2年の間は歯質が弱いため、
むし歯になりやすく、またむし歯になると早く進行します。

- **よく噛んで唾液を出す。**
- **フッ化物配合の歯みがき剤を使用する。**

フッ化物（フッ素）の入った歯みがき剤を使うと
歯の質が強くなります。



3歳ごろでは、

- **フッ化物濃度（500 ppm）**
- **歯みがき剤の量は、5㎜くらい**
- **歯みがき後のうがいは、1～2回**

みがいた後は、1～2時間食事を控えるとより効果的です。

- **歯科健診を受けて、むし歯の予防処置をする。**