

3歳頃のむし歯予防について

~大切な歯をむし歯にしないために~

袖ヶ浦市役所 健康推進課
歯科衛生士



3歳頃はどのくらい歯が生えているのかな？



3歳頃になると乳歯20本生えそろってきます。
ただ、歯が生え始める時期や、歯の生えるスピードは、
かなり個人差があるものです。
早くても、遅くても気にしなくて大丈夫です❀

大切なことは

歯の萌出状況に合わせたケアを行っていくことです😊

3歳頃はむし歯に注意！



3歳頃になり、乳歯が生えそろってくるとだんだん食の幅も広がってきます。それだけに歯垢など汚れが歯に残りやすくなりむし歯になりやすい時期になります。

大切なことは

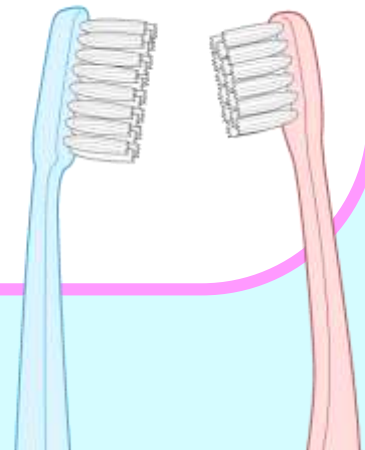
歯の萌出状況に合わせたケアを行っていくことです😊

歯ブラシはお子さん用と仕上げ用の2本必要です❀

Q.なぜ2本必要なの？

A. **お子さん用の歯ブラシ**は、汚れを落とすためではなく、お子さんが歯ブラシの感触に慣れたり、歯みがきを練習するために毛の硬さがやわらかく、お子さんがにぎりやすいように作られています。

仕上げ用歯ブラシは、汚れを落とすことを目的に、汚れが落としやすいような毛の硬さ、ネックの長さなど仕上げ歯みがきに適した形で作られています。



歯ブラシはお子さん用と仕上げ用の2本必要です❀



仕上げみがき用歯ブラシ

毛の硬さ

お子さん用歯ブラシ

ネック

ネックの長さ

それぞれ適した形で
作られています😊

持ちやすさ

お子さんの自分みがき😊

この時期はお子さんが自分1人で上手にみがくことはできませんが、口に入れているだけでも自分で歯みがきさせることが大切です。
お子さんが自分でみがいている間は見守ってあげてください。
終わったらたくさんほめてあげましょう❀

※**歯ブラシを口に入れたまま歩くと危険です。**
歯みがきはイスに座ったり、おうちの方が抱いた状態で行い、
歯ブラシを持たせたら目を離さないようにしましょう。



仕上げみがきの習慣をつけていきましょう😊

夜寝る前の仕上げみがきは必ず行いましょう❀

寝ている間は唾液の量が減り、むし歯菌の活動が活発になっています。
寝ている間に汚れが残ったままになっていると、むし歯になってしまいます。
そのため、夜寝る前の仕上げみがきがとても大切です！

朝も歯みがきをしてから、保育園や幼稚園に行きましょう❀



「とりもどしみがき」を知っていますか？

夜寝る前の仕上げみがきはとても大切です。
しかし歯みがきをする前にお子さんが寝てしまった…。
そんな日もあると思います。歯みがきのために起こして無理してみがくと大変ですよ。
そんなときは朝起きたら、「**とりもどしみがき**」をしましょう😊

※「**とりもどしみがき**」とは、歯みがきをしないで寝てしまった次の日の朝や、甘いおやつを多く食べてしまった日など、
いつもより丁寧にみがいてしっかり汚れを落とすことです。



歯みがきを楽しい時間に！

歯みがきを楽しい時間にするために工夫をしてみましょう❀

- おうちの方が歯みがきをするときにも楽しそうに
- 歯みがきに関連した絵本などを読む
- 音楽や動画を流しながら
- 自前の歯みがきソングを歌いながら
- 歯みがきができたご褒美にカレンダーにシールを貼る
- おうちの方と歯みがきをやりあっこする
- 歯みがきができたらたくさん褒める
- 歯ブラシをお子さんの好きなキャラクターやデザインに変える
- 機嫌のいい時間を選ぶ
- 数を数えながら歯みがきの終わりがわかるようにする



など

楽しい雰囲気です歯みがきをするのが大切です😊

それでも歯みがきを嫌がる場合には・・・

「イヤイヤ」「自分で！」「自分が！」と主張し、うまくいかずにかんしゃくをおこすことがあるかと思います。これは自我が芽生え、素晴らしいことです😊

しかし「嫌がるから」、「自分でやりたがるから」といって仕上げみがきをしないと、むし歯になってしまいます。実はこのイヤイヤ時期は、お歯の生えはじめで、むし歯になりやすい時期です。

嫌がって泣いてしまっても、固定して、しっかり仕上げみがきをしてあげてください。



今は仕上げみがきが大変な時期ですが、イヤイヤ時期は3歳頃からだんだんと落ち着いてきます。

あともう少しです

3歳頃のお子さんの 仕上げみがきで気を付けるポイント①

①上の前歯・・・とくに歯と歯肉の境目をよくみがきましょう

⇒上の前歯は汚れや食べかすを流してくれる唾液が届きにくく、むし歯になりやすい場所です。



3歳頃のお子さんの 仕上げみがきで気を付けるポイント②



② おく歯のかむ面をよくみがきましょう (とくに一番おくの歯)

⇒ **一番おくの歯**は小学校高学年まで使う歯です。とくに**上の一番おくの歯**は、仕上げみがきの時に見えにくい場所で汚れが残りやすいです。むし歯にならないようによくみがいてあげてください。

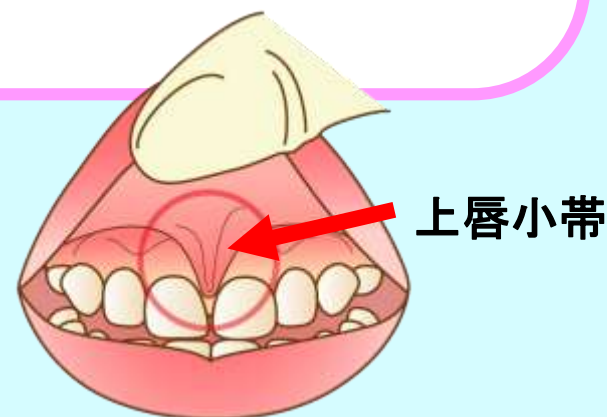
奥が見えにくい時には、歯ブラシを持つ手と反対の手の人差し指をほっぺの内側から持ち上げるようにするとよく見えるようになります。

3歳頃のお子さんの 仕上げみがきで気を付けるポイント③

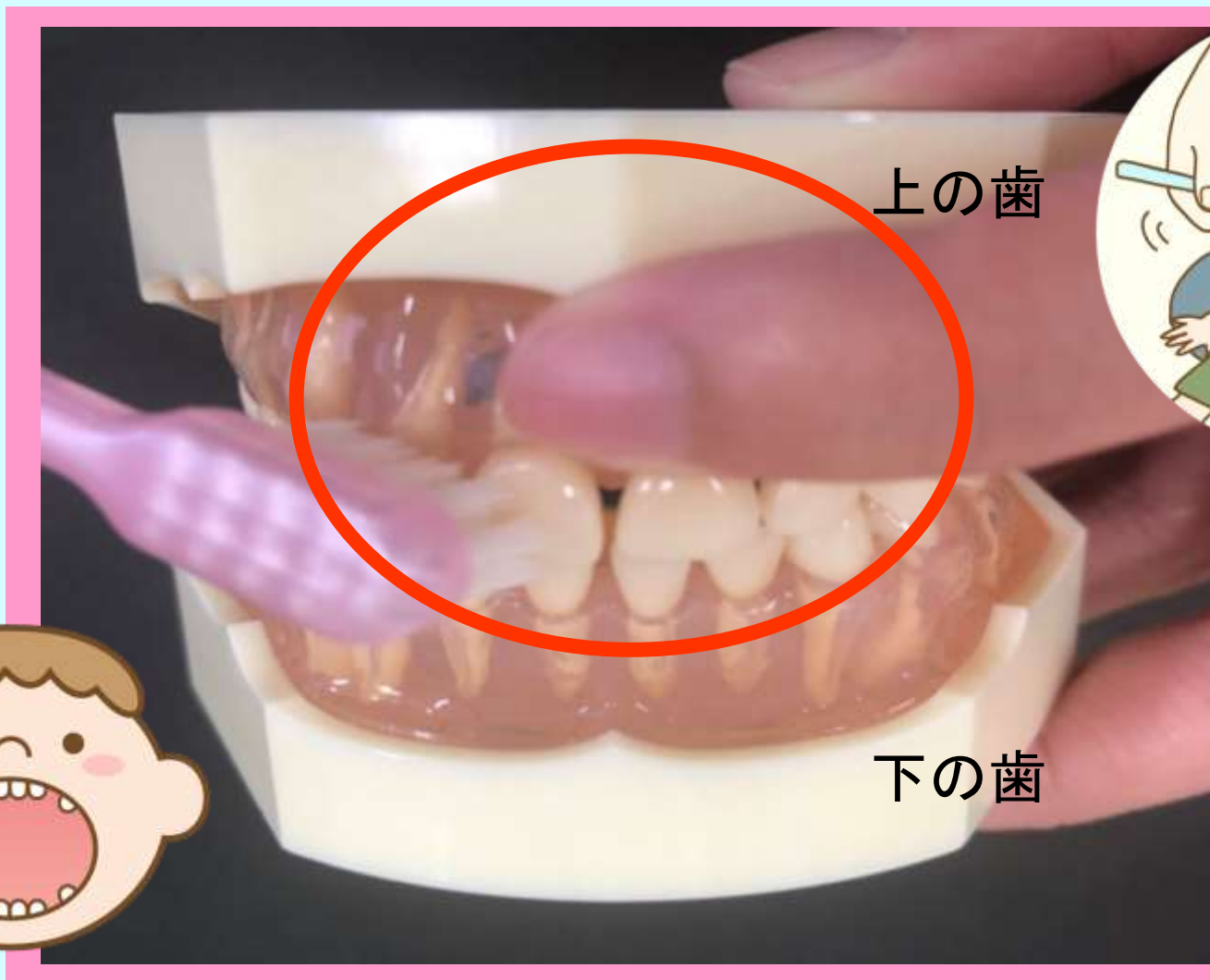
上唇小帯をガードしてみがきましょう

⇒上唇小帯とは上唇をめくり、上の前歯のちょうど真ん中にあるヒダのことです。上唇小帯はとても過敏なところで、歯ブラシが当たってしまうと痛がります。

歯ブラシをもっている手と反対の手の人差し指で、お子さんの上唇小帯をガードしながらみがきましょう。



歯ブラシを持つ手と反対の手の人差し指で上唇小帯をガード



上の歯

下の歯



甘いおやつ・ジュースが習慣にならないようにしましょう

お子さんも甘いおやつやジュースなどのおいしいものはすぐに覚えてクセになりがちです。アメやチョコなど**甘いおやつはなるべく食べさせないように**してください。

甘いおやつをだらだら食べる習慣もむし歯になりやすいのでおやつは時間と量を決めましょう😊

また、ジュースやイオン飲料、乳酸菌飲料はむし歯になりやすいので注意が必要です。

ふだんの水分補給は水や麦茶などにしましょう。



フッ素を上手に利用しましょう😊

フッ素にはむし歯予防の効果があります❀

- ① 歯のエナメル質と結合して歯を強くする
- ② むし歯菌の活動を抑えるため、歯を溶かす酸ができにくい
- ③ 溶けだした歯を元に戻す再石灰化をする



フッ素塗布



歯科医院で
フッ素を塗ってもらう方法
です。

フッ化物洗口



4歳を過ぎてぶくぶくうがい
ができるようになったら
フッ化物洗口剤でうがいを
する方法です。
(薬局や歯科医院で販売)

フッ素配合歯磨剤

フッ素配合歯磨剤は年齢によってつける量が決まっています。3歳から5歳頃までは5mm以下の量にしましょう。

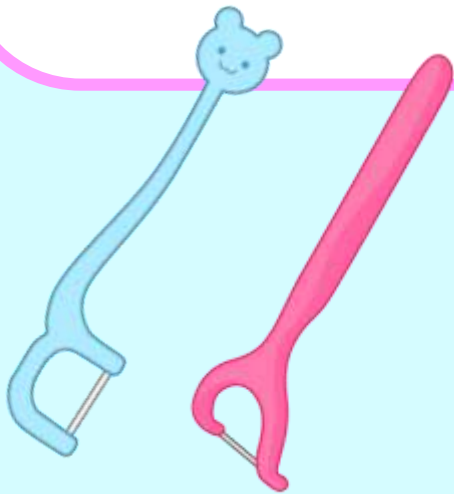
また、フッ素の濃度は950ppmのものをお勧めします。

小豆粒くらいの量です ❀



デンタルフロスを使ってみましょう❀

デンタルフロスは歯と歯の間を掃除するためのものです。
歯と歯の間が狭いと、気づかないうちに歯の間からむし歯になる
ことがあります。
お子さん用の小さいデンタルフロスもありますので、使ってしまし
よう❀



デンタルフロスの使い方❀

- ① 歯と歯の間にデンタルフロスをのこぎりを使うようにスライドさせて挿入します。
- ② 左右両方の歯を前後に優しくこすります。
- ③ 歯と歯の間からスライドさせながら抜きます。

歯肉を傷つけないように
やさしく、ゆっくり動かしてくださいね❀



ブクブクうがい❀

3歳頃になるとブクブクうがいが上手にできるようになってきます。最初は上手にできないので、**お風呂など濡れてもいい場所**でおうちの方がお手本を見せてマネすることから始めてみましょう😊

- ①まずは一連の流れを見せてあげてください。
- ②コップから水を口に含んですぐに吐き出すことをマネさせます。
- ③口に水を含んで溜めることを練習します。
- ④口の中の水を動かしてブクブクの練習をします。

できるようになったら、
「ブクブク」と音をたててできるようにしましょう

お口がポカンとあいていませんか？

❀ 正しい呼吸は上下の唇が閉じて鼻で呼吸をしています ❀

この時の舌は上あごにくっついて、舌の先は上の前歯のすぐ後ろに触れています。

ポカン^{ぐち}口は？

口を使って呼吸しているので口の中は乾きやすくなり、むし歯になりやすくなります。空気中の雑菌が口から入り込みやすく、のどがうるおいを失って細菌やウイルスがのどにつくため、風邪などの感染症をおこしやすくなります。

^{ぐち} ポカン口は歯並びにも影響します

ポカン口^{ぐち}だと悪い舌の癖がついてしまいます
舌が唇よりも前に出る舌突出の癖や、
舌が下に落ちてしまう舌低位を引き起こします。



- ・**歯並び**: 出っ歯(上顎前突)、開口、受け口(反対咬合)
- ・**発音**: 発音を悪くし、訓練をしないと大人になっても、その発音が残ってしまいます。

^{ぐち} なぜポカン口になってしまうのかな？

- ①鼻が詰まっている
- ②唇の周りの筋肉の力が弱い
- ③舌の悪い癖で前歯を押し出してしまっている
- ④指しゃぶりが長く続いて歯並びを悪くしてしまっている



どうしたらいいの？

- ①鼻が詰まっている子は口での呼吸になってしまうので鼻の治療をする
- ②口のまわりや舌を使う訓練をする
- ③舌を上あごにくっつけたまま、1・2・3・4・5秒そのまま止める
- ④お水を口に含んで、唇を閉じたブクブクうがいを毎日お風呂などで練習する

袖ヶ浦市では3回の健診を行っています

【1歳6か月児健康診査】 内科診察・歯科診察

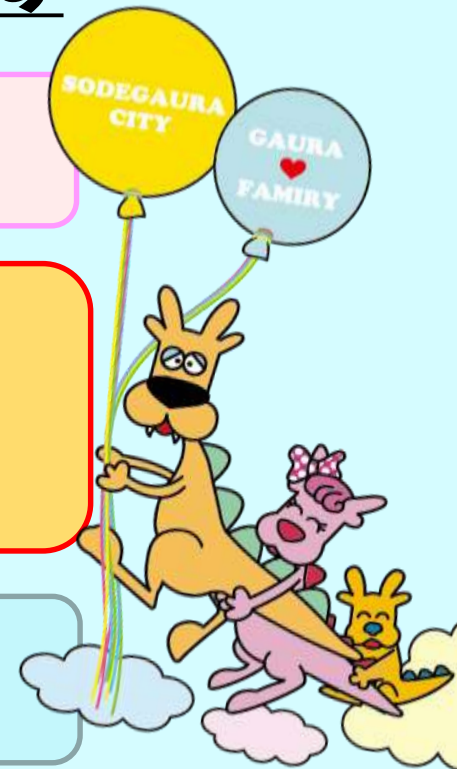
【2歳児歯科健康診査】 歯科診察

※1歳6か月から3歳の間にはむし歯が増えやすいため、袖ヶ浦市では独自に2歳児歯科健康診査を実施しています。

【3歳児健康診査】 内科診察・歯科診察

最近にはむし歯のあるお子さんはかなり少なくなってきました。
それはむし歯菌がいなくなったわけではなく、お子さんのお父さん、お母さん、周りの方がむし歯にならないように頑張ってくれているからなんです❀

ぜひ皆さんも3回の健診むし歯ゼロになれるように気を付けていきましょう😊



**最後まで見てくださって
ありがとうございました❀**

いつまでも健康な歯でいられるように
家族みんなでもし歯予防していきましょう 😊

