

3 歳児

お口の健康を守る！

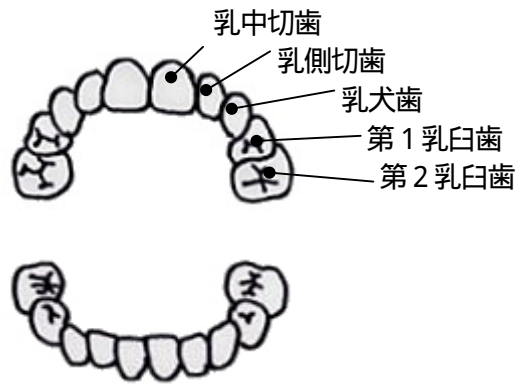


3 歳児の歯の特徴	p 1
奥歯が生えそろったら・・・	p 2
歯磨き	p 3
歯磨きの方法	p 4
永久歯を守るために・・・	p 5 , 6
噛めているかな？チェック	p 7

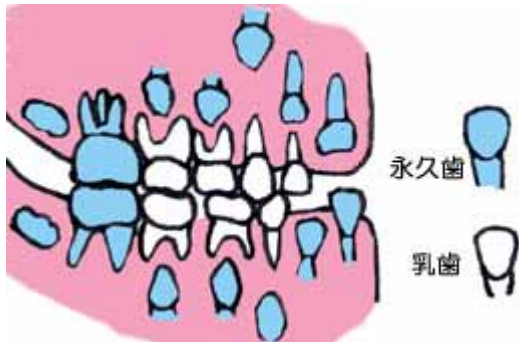
イラスト 荻野 琴美 KOTO.

3歳児の歯の特徴

乳歯が全部で
20本！！
生えそろいます



アゴの骨の中で永久歯は生える準備をしています・・・



アゴの骨の中で永久歯は、生後7ヶ月頃からつくられています。

乳幼児期は一生付き合っていく歯の歯質が決まる大切な時期です。

歯と歯の間にすき間が出来て、永久歯の生えるスペースをつくります。



乳歯の前歯の大きさは、その下から生えてくる永久歯より小さいので、永久歯の生え始める5～6歳の時期までに、アゴの成長に伴ってこのようなすき間が出来てきます。

バランスのとれた食事が、良い歯を作ります！！

良質のタンパク質（歯の基礎つくる）

あじ、卵、牛乳、
とうふ・・・



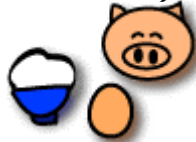
カルシウム（歯の石灰化を助ける）

ひじき、チーズ、
しらす・・・



リン（歯の石灰化を助ける）

米、牛肉、
豚肉、卵



ビタミンA（エナメル質の土台つくる）

豚肉、レバー、
ほうれん草
にんじん、バター



ビタミンC（象牙質の土台つくる）

ほうれん草、みかん、
さつまいも、キャベツ



ビタミンD（カルシウムの代謝を助ける）

バター、卵黄、牛乳

3歳ごろ奥歯が生えそろうたら

噛み合せの位置が決まります
噛むための筋肉をきたえ、ながく強く
噛めるように練習していきましょう

食べる意欲を育む生活習慣
『噛める環境づくり』をしましょう！

3度の食事をおいしく食べるために

外で遊ばせる

“おやつ(ジュースも含める)”

の回数を控えさせる

規則正しい生活をさせる

- ・食事、おやつの時間を決めさせる
- ・早寝早起き



食事をしっかりと噛ませるために・・・

姿勢を正しくして食事させる
おもちゃを片付ける、テレビ
を消す
お茶で流し込むような食べ方
をさせない

食べることを急がせない

- ・一口30回噛む
- ・30～40分を目安に
ゆったりと食事させる
一度にたくさん口に入れな
いようにする

歯磨き

1. むし歯になりやすい所まで器用には磨けません！
仕上げ磨きは必ずしましょう。

8歳ぐらいになると歯ブラシを、使いこなせる器用さが出てきます。
徐々に教えながら、歯磨きの自立をさせていきましょう

2. 食後の歯磨きを子供に習慣づけましょう

前歯と奥歯が磨き分けられるように、磨いて見せたり手をそえて磨き方を
教えましょう。理解力・手の器用さも発達する時期です。

3. ブクブクうがいができるように練習しましょう

仕上げ磨きのポイント

むし歯になりやすい場所

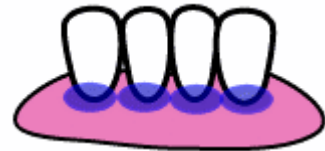
歯と歯の間



奥歯の咬み合わせの溝

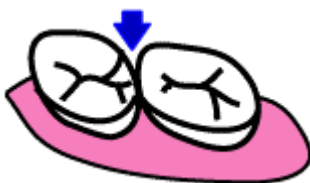


歯と歯ぐきの間



3歳ごろから特にむし歯になりやすいポイント

奥歯の歯と歯の間



奥歯の咬み合わせの溝



奥歯のほほ側の溝



フロスや糸楊枝
を使おう！！

溝が多かったり、複雑だと
要注意！！

仕上げ磨きの方法

ねかせ磨き



仕上げ磨きはヒザの上に寝かせて磨くとお口の中がよく見えて、きれいに磨けます。歯ブラシは鉛筆と同じ持ち方で、力を入れすぎないように磨きましょう。歯ブラシは、子供のものとは別に用意しましょう。毛のかたさは、「ふつう」のものを使いましょう。



歯磨きの方法

上下前歯のくちびるがわ

少し口を開けて上と下は別々に磨く

左指で“くちびる”をのける
“しょうたい”を指でガードする。



上下奥歯のほっぺたがわ

奥から前へ、上と下は別々に磨く
頬は左指でのけて磨く



上下前歯のくちびるがわ

歯ブラシは、縦に入れる。

歯の傾きにあわせて小さく動かす。

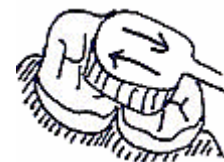
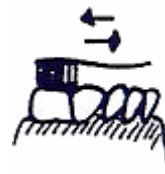
上



下



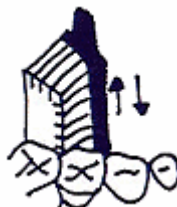
上下奥歯の噛み合せ



上下奥歯の裏側

下の奥歯は舌を歯ブラシの

背のところでのけながら磨く



縦に入れて



この部分

を使って磨く

むし歯菌を追い出そう

- ・むし歯のある人は歯科医院を受診しよう

子供のむし歯は、痛みが感じにくく進みやすい！！

おかしいな？と思ったらむし歯の進行をとめる

処置を受けましょう。

- ・新しい歯の点検と仕上げ磨きをしっかりしよう

5～7歳頃に生える永久歯を見逃すな！！

乳歯が抜け落ちて生えてくる・・・

下の前歯

上の前歯



第2乳臼歯の後ろにこっそり生えてくる！！

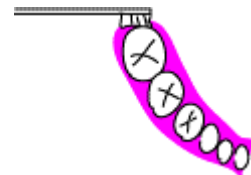
6歳臼歯



ここは、
むし歯菌の
多いところ
糸楊枝で
お掃除しよう



横から突っ込んでしっかり磨きましょう

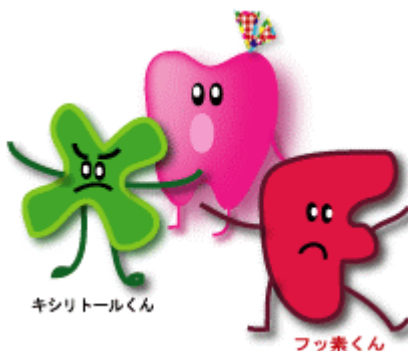


歯ぐきにかくれている時から磨きましょう！！

- ・フッ素やキシリトールを使おう

キシリトール

- ・むし歯菌の力を弱めて追い出す！！
- ・だ液の力を強める



フッ素

- ・むし歯菌の酸を出す力を弱める
- ・だ液の力を強める
- ・歯の表面を強くする

むし歯菌を増やさない食習慣を心がけよう！！

生えたての永久歯は歯の表面が弱く、酸にとけやすいよ

- ・回数、時間（15分程度）を決めましょう

飲食の間隔が2時間以上

あくようにしましょう

- ・砂糖の多いものや酸性の強いものを習慣的にとらないようにしましょう

・砂糖・水飴などの使っていないものを選びましょう

・スポーツドリンク、乳酸菌飲料、炭酸飲料、清涼飲料水など糖分が多く、酸性の強いものは習慣的に飲まないようにしましょう！

酸性に傾いたお口の中は、歯磨きやうがいをしてもとに戻りません、だ液の力で徐々に戻ります。



歯並びの悪くなる癖をやめるようにしましょう。

こんな癖ありませんか？

- ・指を吸う
- ・“つめ”をかむ
- ・くちびるをかむ
- ・舌で前の歯を押し
- ・歯のすき間から舌を前に出す
- ・口で息をする 鼻の検査受けよう

癖をなくすために・・・

- ・怒らないで根気よく、徐々にやめないといけない理由を繰り返す。
- ・そっと手でやさしく注意をうながす。

永久歯の生え始める5歳ごろまでにやめよう！

きつい癖は、歯科医院に相談しましょう。



3歳頃の噛めているかな？ チェック！！

- 1 . まるのみすることが多い
- 2 . いつまでも口にもって飲み込まなかったり、
出してしまうことが多い
- 3 . あまり噛んでいない
- 4 . 噛みごたえのあるものはあまり食べない
- 5 . 1歳までに大人と同じ固さの食事にした
- 6 . お肉やお魚が嫌い
- 7 . 食事中にお茶やお水をよく飲む
- 8 . 鼻がよくつまる・アレルギーがある
- 9 . 口で息をしていることが多い
- 10 . 歯がかみ合っていないところがある
- 11 . 寝る時以外にもよく指しゃぶりをする
- 12 . いつもおしゃぶりを吸っている
- 13 . 口を開けていることが多い
- 14 . 食べ物が口からよくこぼれる

ひとつでも
思いあたったら
うまく噛めて
いないかも



<参考文献>

- 熊谷崇：わかる！できる！実践カリオロジー．医歯薬出版．東京，1999
- 緒方克也他：お母さんに知ってほしい子供の口と歯のホームケア．医歯薬出版．東京
- 日本咀嚼学会編：誰も気づかなかった噛む効用咀嚼のサイエンス．日本教文社．東京
- 向井美恵：乳幼児の摂食指導お母さんの疑問にこたえる．医歯薬出版，2000
- 岡崎好秀：保健指導・知ってるつもり 保健指導の達人（Part2）．クインテッセンス出版．東京
- 伊藤公一他：歯と口の健康百科家族みんなの健康のために．医歯薬出版．東京，1998
- 日本歯科衛生士会：歯科保健指導ハンドブック．医歯薬出版．東京，1998
- 倉治ななえ：虫歯のない子に育てる本．PHP，2000