

元気な歯と口で よくかむ口を育てよう

3歳頃

乳歯(こどもの歯)が
20本生えそろう時期



乳歯が生えそろう、歯みがきの習慣づけだけではなく、
食材の幅も広がる時期です。食べたら歯みがき、毎日
続けていきましょう。

食べた後は、自分みがきをしよう

歯ブラシを歯の面にあてて、前後に動かし
シャカシャカ音をたててみがきましょう。

あ〜

奥歯

前歯

い〜



歯みがき中のケガに気をつけましょう。
お子さんが歯ブラシを持っている時は、
大人が見守りましょう。

仕上げみがきで、しっかりみがこう

仕上げみがきも慣れてくる時期です。
ていねいな歯みがきで、歯垢(プラーク)を取り除きましょう。

1 歯ブラシを、ペンを持つ
ようにすると、力のコント
ロールがしやすいです。



2 歯ブラシの毛先を、歯の面に
まっすぐあてて、軽い力で、
細かく動かしましょう。



むし歯になりやすい、歯と歯の間や歯と
歯肉の境目、奥歯の咬み合わせの溝は、
気をつけてみがきましょう。

おやつのとりを工夫しよう

おやつは、食事の一部でもあり、楽しみの時間でも
あります。時間や回数を決めること、糖分の多いも
のばかりでなく組み合わせを工夫しましょう。

むし歯になりやすい



むし歯になりにくい



+



かかりつけ歯科医院をつくろう

かかりつけの歯科医院を決めて、定期的に歯科
健診を受けましょう。
むし歯ができてから行く
のではなく、歯みがきの方
法や食事のこと、フッ素塗
布などむし歯予防につい
て、お子さんの歯と口の状
態に合わせたアドバイスが
受けられます。



ぶくぶくうがいの練習をしよう

お手本を見せながら、まねをすることから
始めましょう。



1 まずは水を口に含み、
そのまま「ペー」と吐き出す



2 口の中のためた水を、
左右に動かしましょう



3 口の中のためた水を、
前後に動かしましょう

よくかんで食べよう！

乳歯が生えそろったら、奥歯でよくかんで食事を楽しみましょう

かみごたえのある食材を選ぼう

食事の中にかむ食材を入れることで、よくかんで食べる習慣が身につきます。

かたいもの



繊維質のもの



弾力のあるもの



野菜や果物は、切り方を大きめにしたり、皮付きにするなど工夫をしてみましょう。



食事の姿勢を確認しよう

足をつけることで、体は安定します。食事の時も、しっかり足裏をつく姿勢にすることで、かむ力が入り、よくかむことができるようになります。



足が不安定だと姿勢が悪くなります



台などを利用すると正しい姿勢になります

はみがきじょうずにできたね

はみがき、じょうずにできたかな？
はをみがけたら、1つすきないろでぬりましょう

