

元気な歯と口で

よくかむ口を育てよう

3歳頃

乳歯(子どもの歯)が
20本生えそろう時期

乳歯が生えそろい、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。



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。

おやつのとり方を工夫しよう

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せを工夫しましょう。



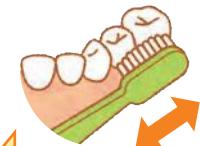
仕上げみがきで、しっかりみがこう

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(ブラーク)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。

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。

むし歯ができる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

- 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



お手本を見せながら、まねをすることから始めましょう。



- 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

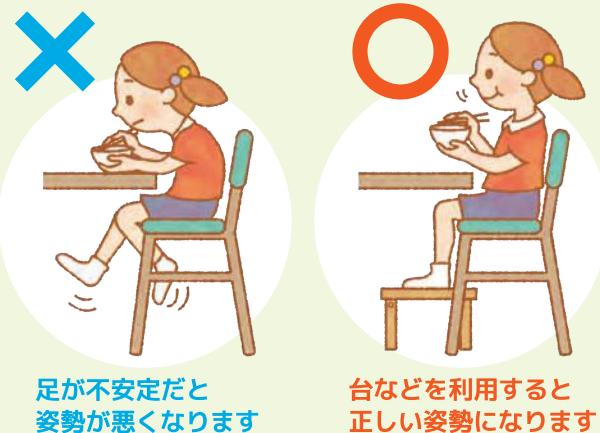
かみごたえのある食材を選ぼう

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。



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。



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つずきないろでぬりましょう

