

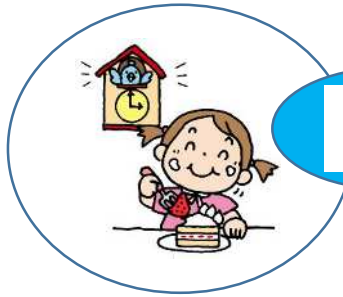
3歳児健診

がんばれ！！ 永久歯



恵庭市保健センター

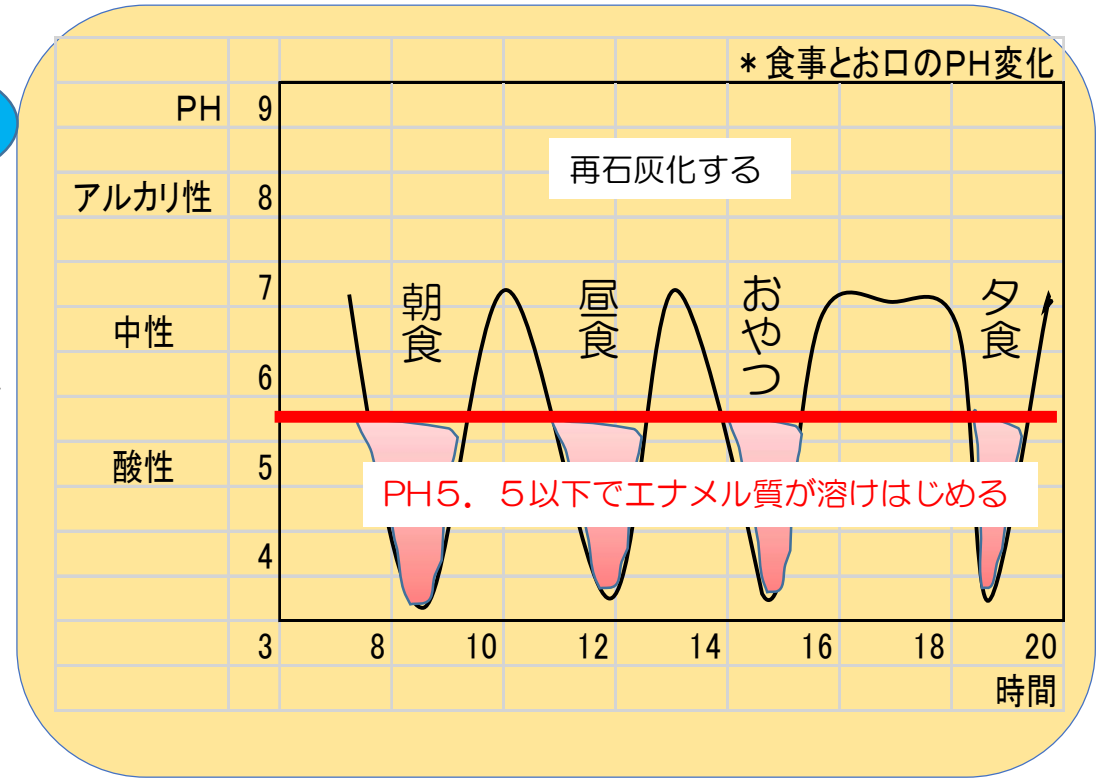
2026.4



規則正しい食生活について

歯は酸で溶けやすい傾向にあります。
食事後、2~3分で口の中は酸性に傾いて、PH5.5になるとエナメル質は溶け始めます。

毎食、毎食、歯は溶けています。
しかし、だ液の働きで20~40分間ぐらいで溶け出した歯の成分も再び歯に戻されています。
だ液のおかげでむし歯にならずにすんでいるのです。



ところが…一日中たらたらと食べ続けたらどうなるでしょう？

あら、ごはんが
残ってる



ねえねえ
ケーキがあるよ
パクパク

ちょっとお腹がすいたな
おせんべいバリバリ



のどが渴いた
ジュースをゴクッ

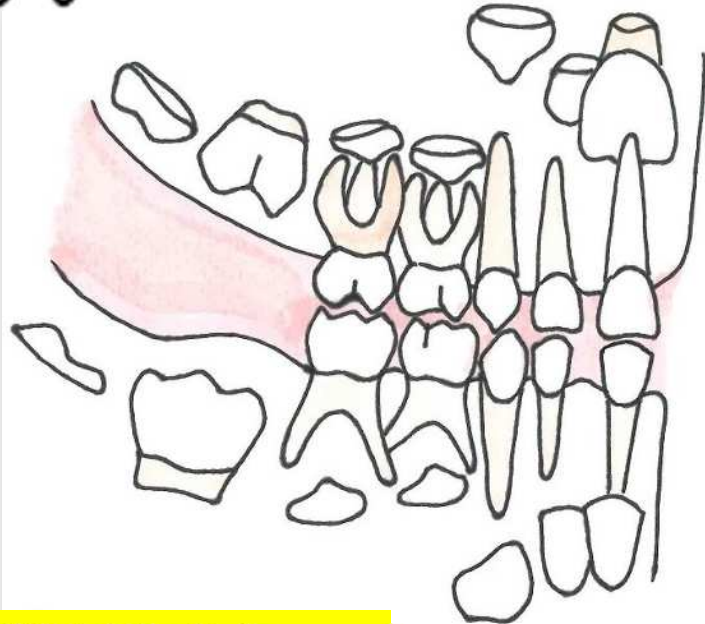
ああ疲れた。
アメをパクッ



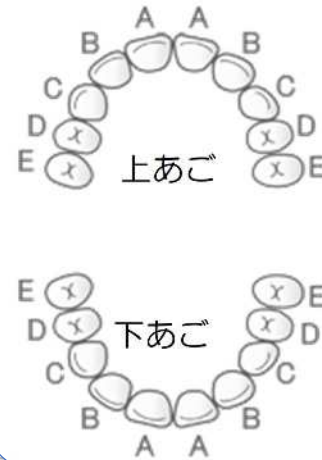
溶けた歯がもとに戻る時間はありません！



乳歯の下に永久歯が成長しています



これからは乳歯より大きな永久歯が出てきます。乳歯が生えそろったら、よく奥歯で噛んで、顎の発達をよくしましょう。



乳歯の奥歯は特に大切です。

乳歯がむし歯などで歯がなくなると、永久歯の歯並びが乱れる原因になりやすいので、早めに歯科へ行きましょう。

歯並びが悪くなると...



★歯ブラシの毛先が歯に届きにくい。



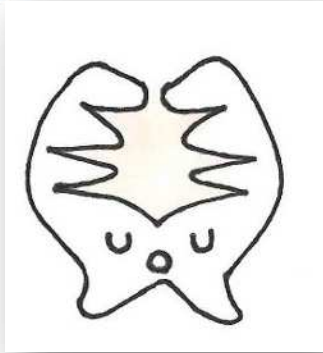
★上の歯と下の歯でかみづらくなる。



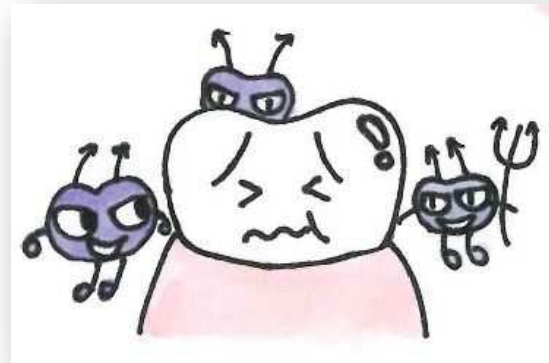
★むし歯や歯肉炎になりやすくなる。



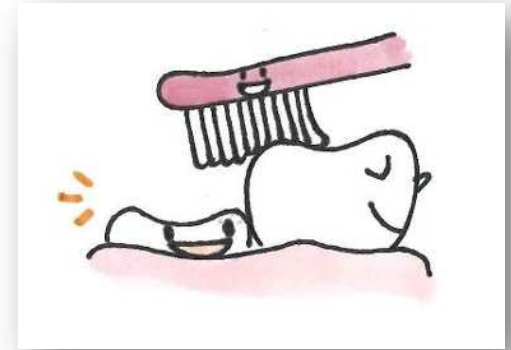
6才臼歯がむし歯になりやすいわけ



★みぞが深い



★生えたてはまだ弱い



★乳歯の後ろに生えてくる

★歯ぐきの
ふとんを着ている



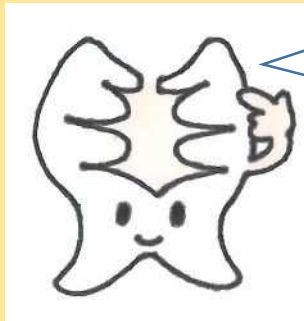
★歯みがきは
本人にまかせがち

この時期のむし歯を防ぐことが、その後の **歯の運命を決める** といっても過言ではありません。
乳歯の場合は3か月に1度はフッ素塗布や定期健診を必ず受けましょう。

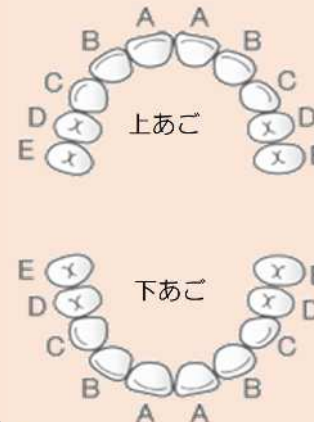


仕上げ磨きのポイント

1. 奥歯の溝をみがきましょう。



2. 歯と歯の間をみがきましょう。



繊維がはさまりやすい

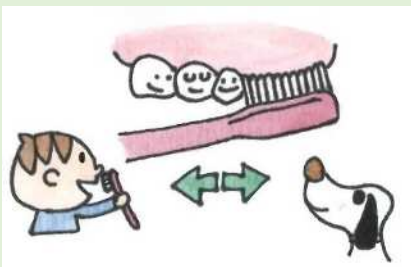
顎が少しずつ大きくなって歯と歯の間にすき間ができます。

糸ようじ・デンタルフロスを使いましょう。

デンタルフロス



3. 歯の根もとに歯ブラシが当たるようにみがきましょう。

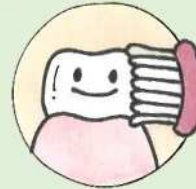


前歯



細かく横に動かします。

奥歯



奥歯は側面も忘れずみがきましょう。

フッ素は歯の表面を強くするよ!

Q. 仕上げ磨きはいつまで?

A. 小学校入学後も

6歳ごろから永久歯が生えてきます。むし歯予防とスキンシップのために、小学校入っても仕上げ磨きは続けてください。





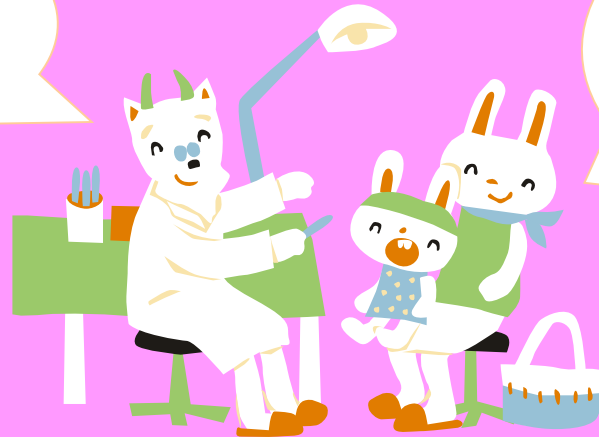
むし歯予防にフッ素を利用しましょう！

【フッ素のはたらき】～フッ素を塗って強い歯をつくりましょう～

- ① むし歯菌が増えるのを抑える。
- ② 酸に溶けない丈夫な歯になる。
- ③ ごく初めのむし歯の進行を抑える。

*フッ素だけでむし歯の予防はできません。
毎日の歯みがきや間食のコントロールが大切です。

生えてきたばかりの歯は
やわらかいからむし歯に
なりやすいけど、フッ素
も取り込まれやすいよ！



歯の本数や、歯の高さが変化しやすい
3歳までは3ヶ月に1回、
3歳以降はお口の様子に合わせて
3か月～6か月に1回塗布すると
効果的です！