３歳児健診

がんばれ！！　永久歯



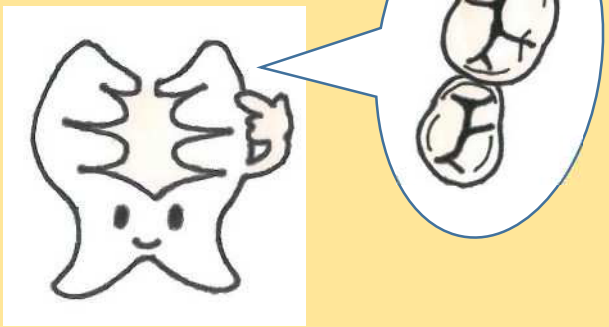
恵庭市保健センター

2026.8

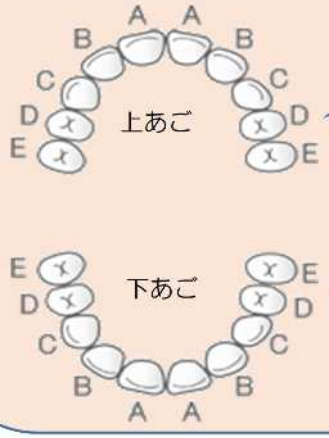
仕上げ磨きのポイント

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

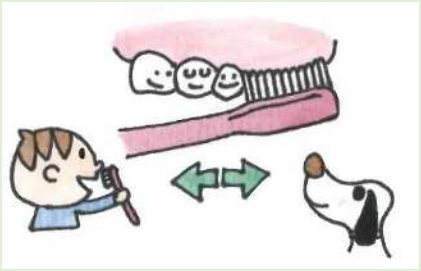
顎が少しずつ大きくなって歯と歯の間にすき間ができます。

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あ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にみがきましょう。

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？

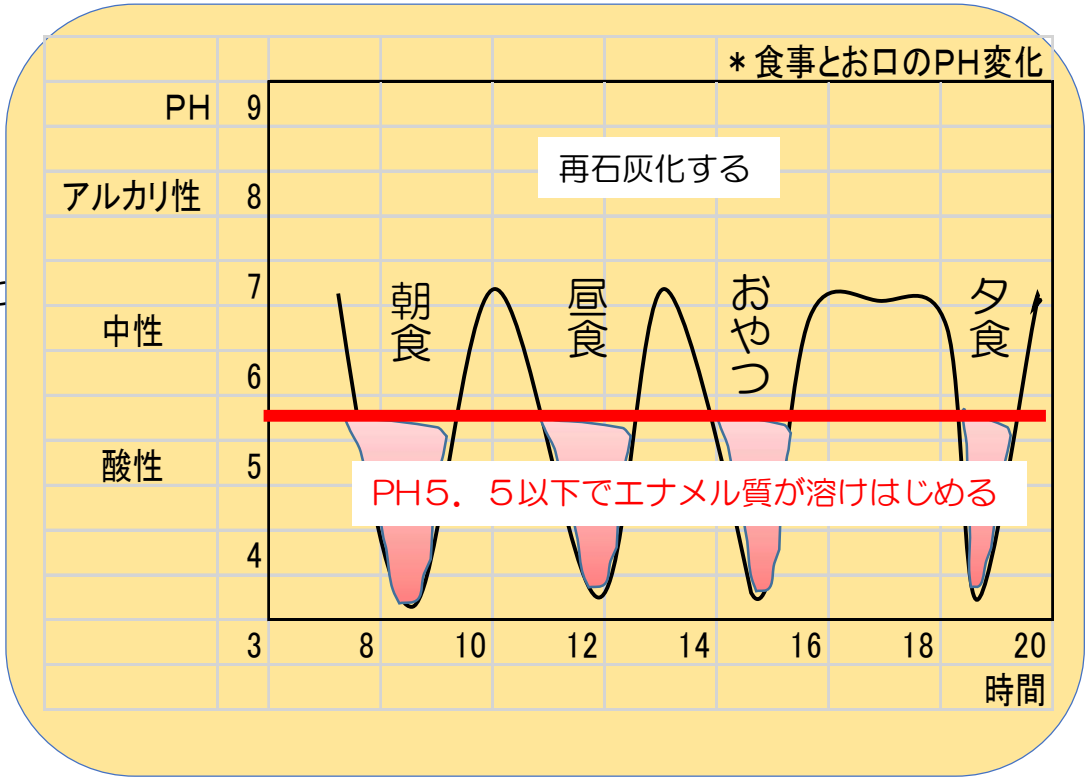
A.　小学校入学後も

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。



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…一日中だらだらと食べ続けたらどうなるでしょう？



ねぇねぇ
ケーキがあるよ
パクパク



のどが渇いた
ジュースをゴクッ



あら、ごはんが
残ってる



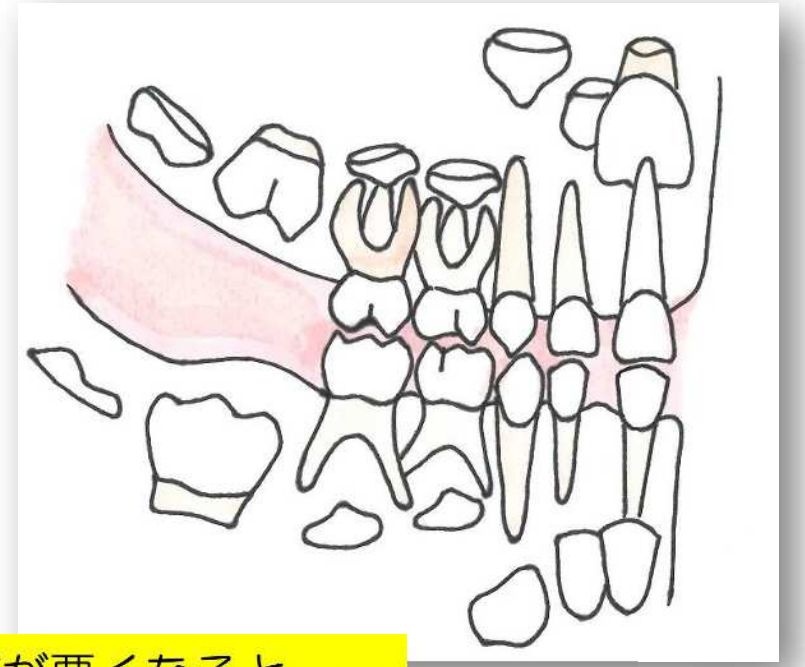


ちょっとお腹がすいたな
おせんべいバリバリ

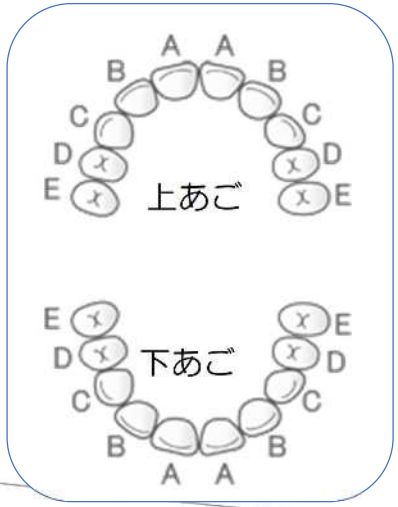
あぁ疲れた。
アメをパクッ

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。



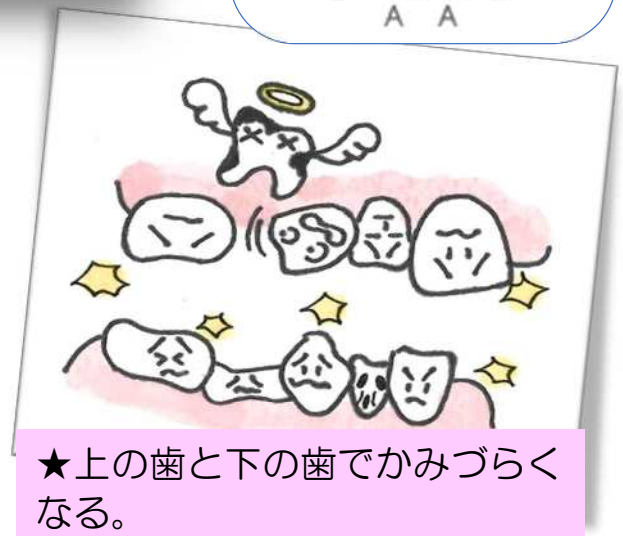
乳歯の奥歯は特に大切です。

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。

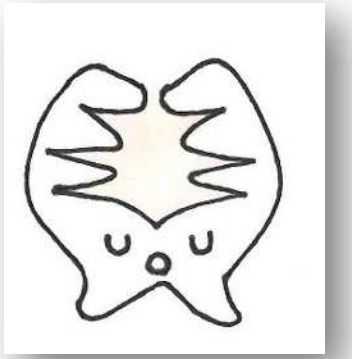


★上の歯と下の歯でかみづらくなる。

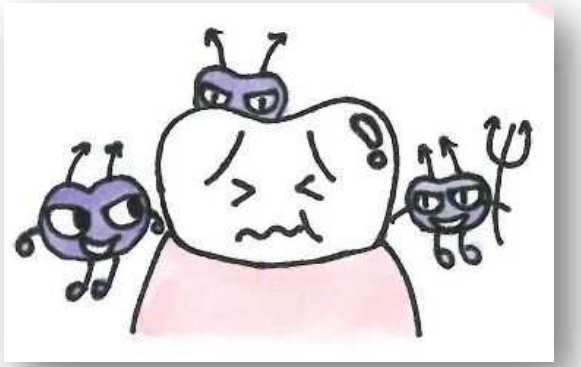


★むし歯や歯肉炎になりやすくなる。

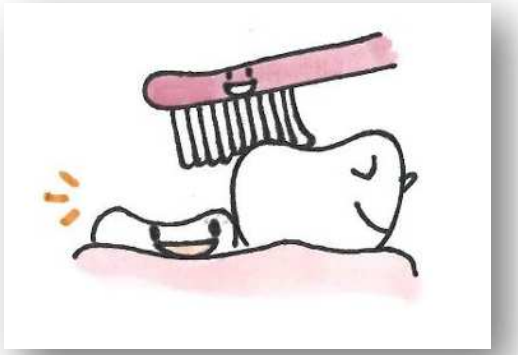
６才臼歯がむし歯になりやすいわけ



★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。

むし歯予防にフッ素を利用しましょう！

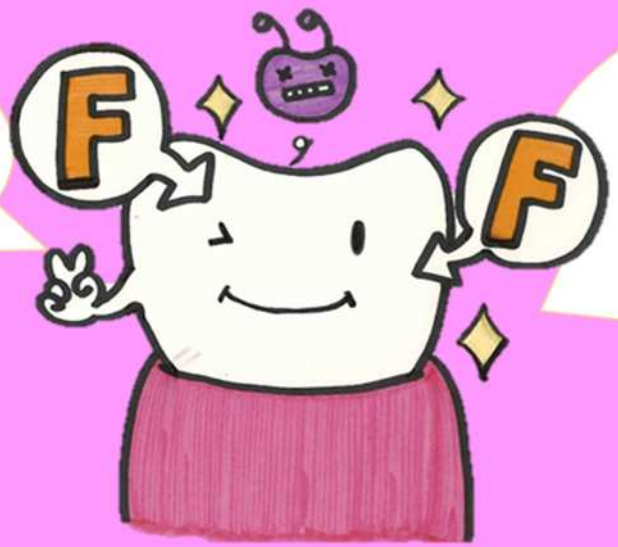
【フッ素のはたらき】～フッ素を塗って強い歯をつくりましょう～

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！