

こどものお口を育てるヒント集

こどものお口の育ちは、自然と身につくのではなく、毎日の経験により学習していくものです。身体の発育発達とも関連しています。個人差が大きいため、ひとりひとりの育ちに合わせて見守ることが大切です。

3歳のこどものお口

- ◆ 全ての乳歯がはえそろいます。
(個人差があります)

上下の歯がかみ合うことで、大人とほぼ同じ食事ができるようになります。

ただし、かむ力は大人の5分の1程度です。かみにくい食べ物もあるため、こどものお口の状態に合わせて調整しましょう。



生活リズムとむし歯予防

- ◆ 3回の食事、おやつ、あそび、睡眠という生活リズムを作ることが大切です。
- ◆ こどものおやつは食事を補うものであり、「おやつ=お菓子」ではありません。食事の直前は避け、おやつタイムを楽しみにしましょう。
どうしても待てない場合は、食事に影響しない程度におにぎりや果物を選びましょう。

おやつの選び方・与え方

3つのポイント

- エネルギーと栄養を補うおやつを選ぶ
(おにぎり、いも、果物、ヨーグルトなど)
- 飲み物はお茶・水を中心にする
- 量と時間を決める、ちょこちょこ食べに注意!



- ◆ むし歯になりやすいおやつ

- 糖分が多いもの
- 歯につきやすいもの
- ジュースやスポーツドリンク



お口の機能を育てるあそび

- ◆ あそびの中で楽しくお口まわりの筋肉を鍛えることができます。お口を閉じる力、舌を動かす力など、食べる・飲み込むなどのお口の機能に関わる筋力をつけていきましょう。



ラッパ・笛をふく



ぶくぶくうがい



ストローぶくぶく



にらめっこ



吹きもどし



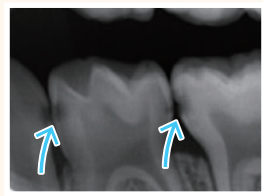
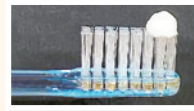
歌を歌う

たくさん歩いて
体をつくることも
大切です。

かかりつけの歯医者さんがありますか？

毎日の歯みがきと定期的な歯科健診を習慣に！

- ◆ こどもが進んで歯みがきできるような声かけと、保護者が仕上げみがきを続けましょう。仕上げみがきを卒業する目安は10歳ごろと言われています(個人差があります)。
- ◆ むし歯予防に「フッ化物配合歯みがき剤」の利用がおすすめです。1日2回、グリーンピースくらいの量を使い、歯みがき後は少量の水で1回だけブクブクうがいを行います。
- ◆ 3歳以降にむし歯ができやすい場所は、奥歯の歯と歯の間です。見つけにくく進行が早い特徴があります。かかりつけの歯医者さんで定期的な健診やフッ化物塗布、むし歯予防のアドバイスを受けましょう。
- ◆ お口の機能についても相談できます。家族一緒に歯科健診を受けましょう。



※黒く見えるところがむし歯です。

一見すると問題のない歯ですが...
レントゲン検査で歯と歯の間にむし歯ができていました!