



# 3歳児のお子さんを持つ保護者の方へ



～お子さんの歯を守るために、気をつけていただきたいこと～



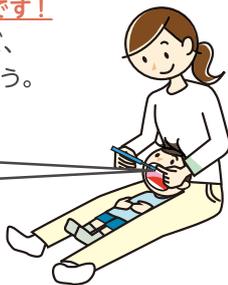
お子さんのお口の中を毎日見えていますか？  
乳歯がほぼ生えそろう、あごの中では永久歯の準備が着々と進んでいます。

## 乳歯をむし歯から守りましょう！

乳歯はこれから生えてくる**永久歯の道しるべ！**

むし歯のないきれいなお口の環境を作ることが永久歯のむし歯予防につながります。

- お子さんが**一人で歯磨きをする習慣**をつけましょう。  
でも、**まだまだ仕上げ磨きは必要です！**  
歯と歯ぐきの境目、歯と歯の間など、  
1日1回は大人が磨いてあげましょう。



歯ブラシを持つ反対の手で唇を内側から軽くおさえると口の中が見やすいです

- 3歳を過ぎるころから歯と歯の間（特に奥歯）にむし歯が目立つようになります。  
予防するには仕上げ磨きの際に**デンタルフロスの使用をお勧めします。**



デンタルフロスは、大人用では大きすぎるので、こども用を使いましょう

## 永久歯(第一大臼歯(6ちゃん))をむし歯から守りましょう！



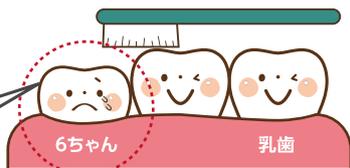
ここに生える



### 第一大臼歯(6ちゃん)ってどんな歯？

- ・ 6歳頃（早い子は4歳頃）に生える永久歯です。
- ・ 生え代わりではなく、乳歯の奥歯の更に奥に生えます。
- ・ 永久歯の中で一番大きく、噛む力の強い歯です。
- ・ 噛み合わせを決める大事な歯です。
- ・ 溝が深く複雑でゆっくり生えてくるため磨きにくいです

歯ブラシがとどかないよ



6ちゃんはこうして生えてきます



1

少しあたまが見えてきた



2

ほとんどでたけど まだ背が低いよ



3

溝が見えてきた



4

完全に でた

## 生えただばかりの歯はむし歯になりやすい!!

- ・ 生えてから3年くらいは、歯の表面が未熟で酸に溶けやすくむし歯になりやすい時期です。
- ・ 学齢期の永久歯むし歯のほとんどが6ちゃんです。  
6ちゃんをむし歯にしないことが、永久歯全体のむし歯予防につながります。



## むし歯から歯を守るポイント



### 仕上げ磨きでスキンシップ&コミュニケーション!

小学校3～4年生くらいまでは保護者による仕上げ磨きが必要です。  
また、小学校卒業まではお子さんが磨いた後にチェックをしてください。



### 食生活と生活リズムに注意!

- ・飲み物はお水、お茶が基本!  
スポーツドリンクなどのとりすぎは糖分、塩分のとりすぎにつながります。
- ・おやつは時間と回数を決めましょう。
- ・朝昼夜の食事をきちんと食べましょう。



## フッ化物を上手に活用してつよい歯に!

フッ化物利用の種類	利用方法	利用できる場所
フッ化物塗布	歯の表面にフッ化物を塗布する方法です。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・かかりつけ歯科医で定期的を受けましょう。</li> </ul>
フッ化物洗口	フッ化物入りの洗口剤でぶくぶくうがいをする方法です。ぶくぶくうがいが上手にできる4歳頃からはじめます。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・保育園、幼稚園、学校</li> <li>・ご家庭でもできる洗口液が市販されています。かかりつけ歯科医や薬局で説明を受けて購入し、ご家庭で実施してください。</li> </ul>
フッ化物配合歯磨き剤	市販の歯磨き剤のほとんどの物にフッ化物が入っています。使用量は少量で、味を嫌がる場合は、少しずつ慣らして使用しましょう。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご家庭でご使用ください。</li> <li>・使用後のうがいは少量の水(10～15ml)で1回にします。</li> </ul> <div style="border: 1px solid red; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block; margin-top: 10px;"> <p>【使用量のめやす】 3～5歳は、 グリーンピース程度 (5mm程度)</p>  </div>

## かかりつけ歯科医を持ちましょう

今後は、**かかりつけ歯科医を持ち**、定期的に歯科健診・フッ化物塗布を受けましょう。  
かかりつけ歯科医では、生え変わる際の歯ならびの相談なども可能です。  
今回の3歳児歯科健診の結果は、母子健康手帳に記載しています。  
歯科医院へ受診するときは母子健康手帳を持参しましょう。



新潟市の歯科保健についてこちらをご覧ください

新潟市ホームページ <https://www.city.niigata.lg.jp/iryu/kenko/shikahoken/index.html>

