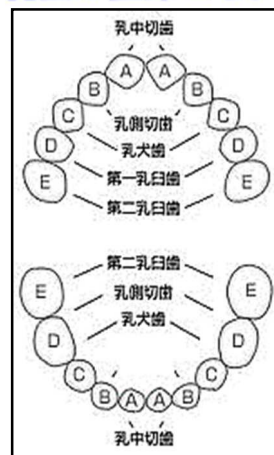


# 3歳児歯科健康診査を受けられた方へ

## 歯科健康診査の結果について

健診記号	内容	ポイント
/	健康な歯	丁寧に歯をみがきましょう (歯磨剤の使用等については、裏面を参考にして下さい)
O	治療済の歯	
CO	要観察歯	かかりつけ歯科医に相談しましょう
C	むし歯(軽度)	早く歯科医院を受診しましょう
Ch	むし歯(進行した)	

## 乳歯は全部で20本



## 奥歯が生えそろったら



☆咬み合わせの位置が決まります。  
☆しっかりと噛めるように練習をしていきましょう。

## 噛めているかな??チェック!!

- 1 まる飲みをすることが多い。
- 2 いつまでも口にためて飲み込まなかったり、出してしまうことが多い。
- 3 あまり噛んでいない。
- 4 噛みごたえのあるものはあまり食べない。
- 5 一歳までに大人と同じ固さの食事にした。
- 6 お肉やお魚が嫌い。
- 7 食事中にお茶やお水をよく飲む。
- 8 鼻がよくつまる。アレルギーがある。口で息をしていることが多い。
- 9 歯が咬み合っていないところがある。
- 10 寝る時以外もよく指しゃぶりをする。いつもおしゃぶりをしている。

思いあたる項目があったら、歯医者さん、歯科衛生士さん、保健師さんに相談しましょう。



## ☆歯並びが悪くなる癖はできるだけやめるようにしよう☆

こんな癖はありませんか?

「指を吸う」「つめを噛む」「唇を噛む」「舌で前歯を押す」  
「歯の隙間から舌を前に出す」「口で息をする」.....

→これらの癖は、歯並びを悪くするとともに、噛む力にも影響してきます。

4～5歳になれば自分でやめようとする子どもでくるので、成長を見守り励ましましょう。



令和5年9月版

—鳥取県中部地域歯科保健推進協議会—



# フッシング講座

## — 歯みがき習慣を身につけましょう —



**ポイント1** 毎食後、歯をみがく習慣を身につけましょう。

**ポイント2** 夜の仕上げみがきは必ずしましょう。



**ポイント3** フッ化物配合歯磨剤・フロスも使いましょう。

### ☆ 歯ブラシの選び方 ☆



- ◎子どもの前歯2本くらいの大きさ。  
(市販の歯ブラシは毛の部分少し大きいので、1ランク小さい年齢の物を選ぶことをお勧めします。)
- ◎歯ブラシは、1~2か月に一度交換を。  
(歯ブラシを裏側から見て毛先が広がって見えたら交換のサインです。)
- ◎仕上げみがき用の歯ブラシは子どもには与えない(けがの事故に注意)



### ☆ 歯磨剤の使用 ☆

- ◎飲み込みの心配がないようなら、フッ化物配合歯磨剤を使用しましょう。  
(吐き出しがうまくできない場合は、フッ化物溶液スプレー・フッ化物ジェルを使用しましょう。)
- ◎歯ブラシの3分の1位の量で軽くうがいをしましょう。
- ◎就寝前の使用が効果的です。

### ☆ むし歯になりやすい場所 = みがきにくい場所 ☆



歯と歯肉の境目



奥歯の噛み合わせ



歯と歯が重なった部分



歯と歯の間

★歯ブラシが届きにくい歯と歯の間は、フロス(糸ようじ)を使いましょう。

歯と歯の間にのこぎりを引くように小さく動かしながら挿入し、歯の側面に沿って2~3回ゆっくり上下に動かしてプラークを除去します。

### ☆ 仕上げみがきのポイント ☆

1. 仕上げみがき用(柄が長め)の歯ブラシを使う。
2. 歯ブラシは、鉛筆持ちで軽く握りましょう。
3. 頭はひざに乗せ、安定させてみがきましょう。
4. 効率のよい順番でみがきましょう。
5. 親子のスキンシップの時間として、楽しんでみがいてあげましょう。
6. 仕上げみがきは、小学校中学年までは必要です。

＜歯とお口の健康リーフレット＞

(作成) 鳥取県中部地域歯科保健推進協議会  
(監修) 一般社団法人鳥取県中部歯科医師会



リーフレットは、倉吉保健所ホームページからダウンロードできます。

とりネット(倉吉保健所 HP)