



3歳の

仕上げ磨きのポイント



歯ブラシについて

歯ブラシの持ち方 歯ブラシは鉛筆持ちで軽く握りましょう。
歯ブラシの交換時期 1か月に1本が目安です。

歯ブラシの選び方

子ども用と仕上げ磨き用と2本準備しましょう。

仕上げ磨き用
持ち手がまっすぐでヘッドが小さめのものなど。

子ども用
お子さんが握りやすい太さのものなど。

歯ブラシの事故に注意!
歯ブラシを口に入れたまま歩き回って転倒し、のどや頬を突く事故が増えています。子どもが歯ブラシを口に入れてる間は座らせ、必ず保護者が見守りましょう。

気をつけよう!

仕上げ磨きの姿勢

足を開き、その間に子どもを仰向けに寝かせて、足で挟んで子どもの体を安定させましょう。



永久歯が生え揃うまでは保護者の仕上げ磨きが必要です。夜寝る前は必ず磨きましょう。

むし歯になりやすいところ

奥歯の噛み合わせの溝



歯の根元



歯と歯の間



歯と歯の間には子ども用のフロスを使いましょう!

かかりつけの歯科医院でむし歯予防!

かかりつけの歯科医院を作り、シーラントやフッ化物塗布でむし歯を予防しましょう! 他にも定期健診でむし歯や歯並びのチェック、正しい歯磨きの仕方や食事指導などその子どもに合った細かいアドバイスを受けることができます。

毎日の歯磨き剤もフッ化物入りを!

- フッ化物入りの歯磨き剤を毎日使うことで、高いむし歯予防効果が得られます。
- フッ化物入りジェルやフォーム(泡状)スプレーの使用もおすすめです。
- 年齢に応じて推奨されている方法で使用しましょう。



フッ化物とは?

- 再石灰化の促進で歯の修復を促します。
- むし歯の原因菌の動きを弱めて、酸を作るのを抑えます。
- 歯にフッ化物を取り込むことで、歯の質が強くなり、むし歯になりにくい歯になります。

シーラントとは?

奥歯の噛みあわせの溝に合成樹脂(プラスチック)を埋めてむし歯を予防する方法です。

