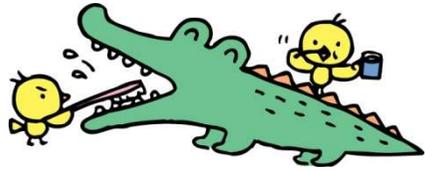


# 2歳3か月の歯科保健



## 3歳までの目標

- 1、むし歯をつくらない
- 2、好き嫌いなく、よくかんで食べる
- 3、毎日、必ず仕上げみがきをする
- 4、やめましょう、だらだらおやつと甘い物



6	5	4	3	2	1	0	年齢
6歳臼歯が生える時期 ・あごが大きくなって歯の間にすき間ができる時期。			乳歯が生える時期 ・むし歯の治療がむずかしい時期。				口中
6歳臼歯	奥歯と奥歯の間	奥歯のみぞ	上の前歯と前歯の間	歯のつけ根			むし歯になりやすいところ
生えかわり期用 ・毛はややかたく、弾力のあるものを選びます。	乳歯期用 ・子どもの口の大きさにあったものを選びます。 ・歯と歯の間のごれにはデンタルフロスを使いましょう。		生えはじめ期用 ・小さく、毛先がやわらかいものを選びます。				ケア用品の選び方
子どもが自分でみがいた後、おとなが仕上げみがきをする			おとなが寝かせみがきをする				ブラッシング
鏡の前でおとなが手本を示し、ひとりで正しくみがく練習をさせましょう。	子どもにみがかせた後、口の中をうしろからのぞきこむような姿勢でみがき直します。	歯のみがき方 ・前歯のうらは歯ブラシをたてにあててみがく ・毛先を歯に直角にあて小さく往復運動させる ・1~2本ずつみがく		口のの中を上からのぞきこむような姿勢で、ていねいにみがきます。			
ステップ5 歯に関心をもたせよう	ステップ4 上手にできるように教えよう	ステップ3 いっしょにブラッシング ブクブクうがいの練習を!	ステップ2 子どもにマネをさせよう	ステップ1 歯ブラシを持たせよう			歯みがき習慣のつけ方
シーラント...奥歯のみぞを埋めてむし歯を予防します。	フッ化物歯面塗布 フッ化物配合の歯みがき剤使用	歯質を強くし、むし歯になりにくくします。	予防や早期発見のためにも半年に1回は定期検診をうけましょう。				予防処置と検診

子どもの成長に応じたケアを心がけましょう

