

ここが知りたい!

# 3歳頃のお口の中

乳歯列が完成します!  
乳歯は全部で20本!  
あごの中では永久歯が生える  
準備をしています!

乳歯 永久歯



妊娠期・乳幼児期・学齢期  
シリーズ vol. 6

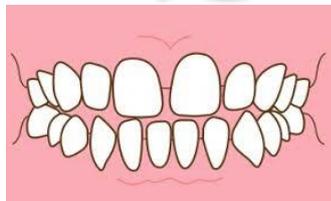
乳歯の時に歯と歯の間にすき間があるのはとても良い!

これは良い!

すき間があるよ!

後から生えてくる永久歯は乳歯よりひと回りくらい大きいです。そのため、小さいあごのままですとスペースに永久歯が入りきらず、歯並びが悪くなってしまいます。

永久歯が生えてくる5~6歳くらいまでによく噛んで食べる食材を意識して食べさせ、あごを成長させましょう。



フッ化物でむし歯予防

3歳~5歳くらいはフッ化物の濃度が900~1,000ppmのジェルや歯みがき剤等を使って仕上げみがきをしましょう。1日2回以上使用すると効果的です。

うがいの練習も忘れずに!



うがいは練習しないと上手に出来ません。

大人が手本を見せる



頬を膨らませる練習をする(右、左、両頬)



少量の水を口に入れて吐き出す



少量の水を口に入れて片方の頬でぶくぶくする



少量の水を口に入れて両頬でぶくぶくする

※汚れてもいいようにお風呂の時間の時にしてみましよう。

指しゃぶりの影響



乳児期を過ぎてからの過度の指しゃぶりは、あごの発育不全や歯並び・かみ合わせを悪くする原因となります。無理にやめさせるのではなく、声かけをしたり、一緒に遊んで心細さや不安を取り除いてあげることで指しゃぶりが治まるお子さんもいます。

開咬

指しゃぶりの影響で前歯がかみ合わず、すき間があるかみ合わせの状態



指1本分くらいのすき間がきちょう  
こともあるよ!

これは良くない!

注意

うがいが上手にできるようになると歯みがき剤が使えるようになります。フッ化物の成分が残るようにうがいは少量の水で1回くらいにしましょう。