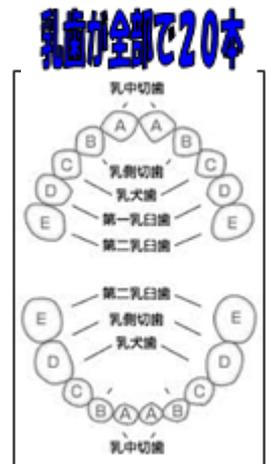


3歳児歯科健康診査を受けられた方へ



歯科健康診査の結果の見方について

健診記号	内容	ポイント
／または-	健康な歯	丁寧に歯を磨きましょう。 (歯磨剤の使用等については、裏面を参考にして下さい。)
○	治療済みの歯	
☺	シーラント処置歯	早く歯科医院を受診しましょう。
C	むし歯	
CO	要観察歯	定期的を受診しましょう。
サ	サハライド処置歯	



奥歯が生えそろうたら



☆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。

怒らず根気よく、徐々に止めるようにしていきましょう。





フッシング講座

— 歯磨き習慣を身につけましょう —



ポイント1

毎食後、歯を磨く習慣を身につけましょう。



ポイント2

夜の仕上げ磨きは必ずしましょう。



ポイント3

フッ化物配合歯磨剤・糸ようじも使いましょう。

☆歯ブラシの選び方☆



- ◎子供の前歯2本くらいの大きさ。
(市販の歯ブラシは毛の部分が少し大きいので、1ランク小さい年齢の物を選ぶことをお勧めします。)
- ◎歯ブラシも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。)



☆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位の量で少しの水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=磨きにくい場所☆



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。

☆仕上げ磨きのポイント☆

1. 奥まで届く小さい歯ブラシを使う。
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、安定させて磨きましょう。
4. 効率のよい順番で磨きましょう。
5. 親子のスキンシップの時間として、楽しんで磨いてあげましょう。
6. 仕上げ磨きは、小学校低学年までは必要です。

歯と口の健康づくりに関する問い合わせ先

一般社団法人鳥取県中部歯科医師会

〒682-0802

倉吉市東巖城町68

電話：0858-22-5472

鳥取県中部総合事務所福祉保健局 健康支援課

〒682-0802

倉吉市東巖城町2

電話：0858-23-3143