

2歳6か月ごろの

良い歯を育てる



家族みんなで
むし歯予防



2歳6か月～3歳

奥歯がそろい乳歯20本完了



乳歯が生えそろい噛む力もついてきます。奥歯の溝は特に気をつけて磨きましょう。3歳を過ぎたら自分から積極的に歯みがきができるようにしましょう。保護者の仕上げ磨きも忘れずにしましょう。食生活・間食にも注意して「食べたら磨く」習慣を楽しく確立させましょう

効果的な歯みがき剤の使い方

歯みがき剤は「フッ化物入り」ものを使い、少ないお水でうがいを1回だけにし、その後1～2時間の飲食を控えるとむし歯予防に効果的です。

フッ化物の効果

- ① 歯の質を強くします
- ② 初期のむし歯を修復します
- ③ むし歯菌の酸を抑制する



歯みがき剤の年齢別応用量

(歯のはえ生え始め～3歳未満)米1粒相当
(3歳～5歳) 5mm以下

ぶくぶくうがいの練習を始めましょう

お口の中の汚れを洗い流したり、お口の周りの筋肉を発達させるために大切なことです。

- ① お口の中に水をためる
- ② お口にためた水を「パー」とはきだす
- ③ 吐き出すことができるようになったら、お口の中で水を「ぶくぶく」させる
※お風呂タイムを利用しましょう

かかりつけ歯科医を持ちましょう

3か月から半年に一度は、かかりつけ歯科医院でチェックやフッ化物塗布をしましょう。

(橋本市内の歯科医師会の歯科医院)

