

0000 歯のおたより

3歳児歯科健診のチェックポイント

No.8

歯は生えていますか


上下 20 本が平均
個人差があります

表面に
ヌルヌルは
ありませんか

プラークかも
歯磨きで取れます

✕

母子健康手帳の「保護者の記録ページ」も参考に、ご家庭でチェックしてみてください。



白くなっている歯はありますか

初期虫歯かも
歯科医に相談を

欠けている歯はありますか

虫歯で歯が欠ける
ことがあります

食べ方が
気になりますか

心配な場合は
歯科医に相談を

3歳頃の歯磨きのコツ

自分で歯みがきをしたがるようになります。自分で頑張る気持ちを大切に、歯みがき習慣をつけよう。まだ子どもの自分磨きだけではプラークはとれません。むし歯になりやすい奥歯の溝や上の前歯は念入りに仕上げ磨きをしましょう。

ラムネやジュースなど甘いおやつも食べ始めていると思いますので、エンドウ豆くらいの量のフッ素入り歯磨剤を歯ブラシにのせて磨きましょう。

