

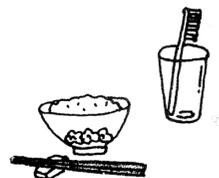
## (5) 奥歯がはえてきたら 【2歳頃～】

いよいよむし歯が本格的になる時期です。

### ◆ しつけとして歯みがき習慣の確立をめざしましょう

子どもの生活リズムのなかに、食事・おやつ・遊び・・・、そして歯みがきも取り入れましょう。

- \* 食卓のうえに食事と一緒に歯ブラシを準備しておく。
- \* 外食、外出時でも水でブクブクうがいをする。
- \* 上手にできたらほめてあげる。



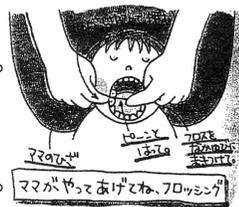
### ◆ ブクブクうがいにもチャレンジ！！



そろそろブクブクうがいもできるようになります。まずは空気でブクブク。唇を閉じ、ほっぺをふくらます要領を覚えます。それができたら空のコップを持たせ、もう1回空気でブクブク。それができたら、いよいよ水を使ってチャレンジしてみましょう。こぼすことも多いので、お風呂に入ったとき遊びながら練習するのがおすすめです。

### ◆ 子どもにだってデンタルフロス

歯ブラシに慣れてきたら、デンタルフロスも使ってみましょう。これは合成繊維でできた特殊な糸で、歯と歯の間にはさまった歯垢や食べかすを取るのに最適です。乳歯の場合は特に奥歯の歯と歯の間にたまりやすいので、時々使ってあげるといいでしょう。指に糸をからめて使うタイプもありますし、糸ようじのようなものもあります。いろいろ試して使いやすいものを探しましょう。



### ◆ 定期健診を受けましょう

3歳位になると食べものの種類も増え、家庭で制限していた甘いものも周りから覚えたり、また行動範囲の広がりにより、お母さんの目の届かないところで食べる機会も増えてきます。

むし歯も急激に増えやすい時期なので、年に1～2回は歯科健診を受けて予防と早期発見に努めましょう。もし、むし歯が見つかった場合は、かかりつけの歯医者さんで処置を受けてください。むし歯は小さければ小さいほど、治療も簡単で痛くありません。子どもをだまして連れて行くのではなく、何をするかきちんとお話し治療させましょう。

