

# 発達にあわせた お口のケア

2歳 (月齢) 2歳6ヶ月 3歳

▼口を使った遊びで、唇や口の周りの筋肉を育てましょう。



## 口の機能と食べ方の発達

▼握り持ち、逆手持ちへと発達し、鉛筆持ちができるようになります。食べ物も、横から正面でとりこめるようになってきます。



◀第二乳臼歯が生え始め、乳歯が生えそろうようになると、食物の「すりつぶし」が可能になります。



●お箸の練習は、スプーンやフォークを鉛筆持ちで上手に使えるようになってから始めましょう。

●大人と同じような食品を食べられるのは3歳過ぎてからです。

## 歯みがきのステップ

## うがいのステップ

●1日1回、夜に仕上げ磨きをしましょう。



生えたての歯は背丈が低いので歯ブラシを横から入れます。



●歯ブラシは、子ども用と仕上げ磨き用の2本用意しましょう。

前歯がつまっている場合は、フロスを使用します。

●大人がうがいする所を見せます。

→ ●空気を口に入れて膨らませる練習をします。 → ●水を口に含んで、出します。 → ●水を口に含んで、ぶくぶくして出します。

●朝・夜の1日2回磨くようにし、夜は必ず仕上げ磨きをしましょう。

お子さまが嫌がった場合でも、むし歯予防や習慣づけのために歯みがきは重要です。終わった後は、褒めるなどのスキンシップをとりましょう。

▼本人磨きの練習を始めましょう。



●前歯・奥歯の頬側の面から磨きましょう。

## フッ素応用のステップ

▶～2歳：  
切った爪程度の少量



歯みがき剤使用のポイント：月齢に合った量とフッ素濃度(500ppm以下)で使用しましょう。

●歯みがき剤は、仕上げ磨きの時に使いましょう。  
●終了後には、残った歯磨剤を軽くふき取るか、うがいを1回します。

### フッ素の効果

- ・歯の再石灰化を促す
- ・むし歯の原因菌の働きを弱め、酸をつくるのを抑える
- ・歯の質を強くする

▶3歳～5歳：  
5mm以下



活用ください

歯と口の健康チェックと  
フッ素塗布

\* 詳細は裏面をご参照ください。

# はみがきカレンダー

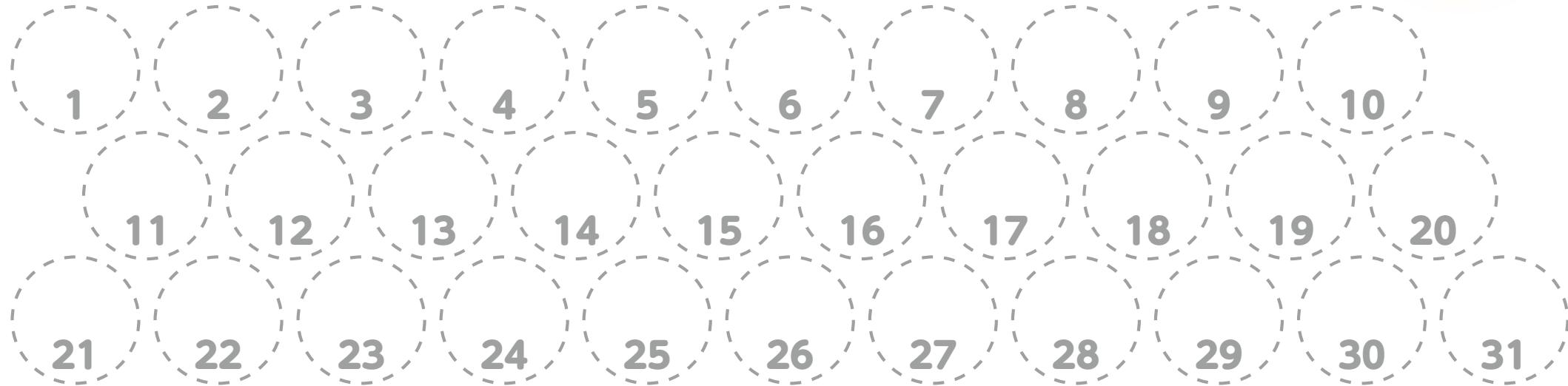
色を塗ったり、お好みのシールを貼るなどご自由に使いください

がつ

しんじゅく健康フレンズ



菜々 ケンゾウ こころ



## 歯の健康に関する事業のご案内

### もぐもぐごっくん歯科相談 7か月位～就学前のお子さま対象

よくかまない、丸のみしているなど、「食べること」の心配ごとに対して口の機能の専門歯科医師による相談を行います。(予約制)

### 3歳児歯科健康診査 3歳児のお子さま対象

内科健診と同時開催です。歯科健診と歯みがきのアドバイス等を行います。(通知制)

### 歯と口の健康チェックとフッ素塗布 年度末年齢3歳～7歳のお子さま対象

協力歯科医療機関にて、歯科健診とフッ素塗布を年2回無料で受けられます。(通知制)

\*受診票等に関するお問い合わせは健康づくり課まで ▶TEL 03(5273)3047/FAX 03(5273)3930

## お問い合わせ

### 牛込保健センター

矢来町6(仮庁舎に移転中)  
▶TEL 03(3260)6231 ▶FAX 03(3260)6223

### 四谷保健センター

四谷三栄町10-16  
▶TEL 03(3351)5161 ▶FAX 03(3351)5166

### 東新宿保健センター

新宿7-26-4  
▶TEL 03(3200)1026 ▶FAX 03(3200)1027

### 落合保健センター

下落合4-6-7  
▶TEL 03(3952)7161 ▶FAX 03(3952)9943

電話相談などは隨時受け付けております。  
お気軽にご相談ください。