



# 3歳からの子育て・歯育て



## ❖ どうしてむし歯になるの？

甘い飲み物やおやつを頻繁に飲んだり食べたりしていると、お口の中は酸性の時間が長くなり、歯の表面（エナメル質）が溶け、むし歯ができてやすくなります。



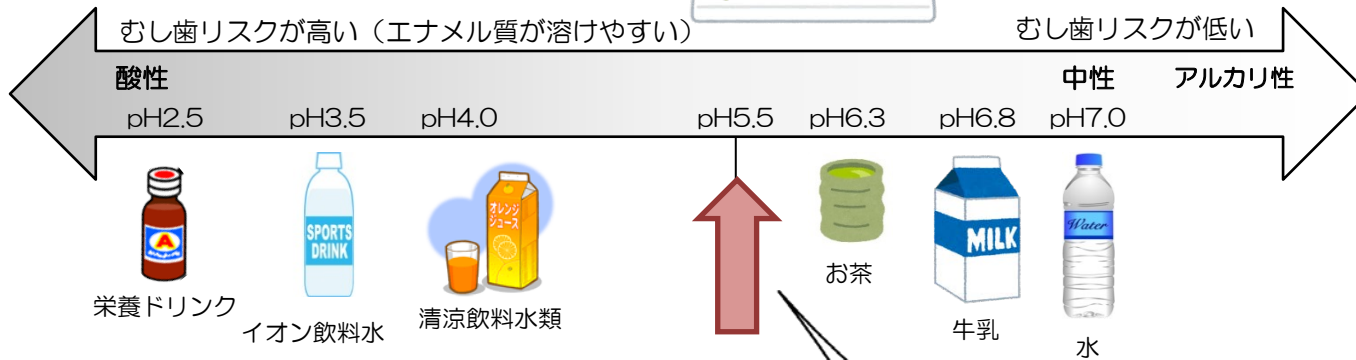
- 甘い飲み物は特に要注意です！
- おやつは時間と量を決めましょう！

## ❖ かかりつけ歯科医院をつくりましょう！



かかりつけ歯科医院をつくり家族で定期的に歯科健診を受けましょう！

歯科医院ではフッ化物塗布やシーラントなどの予防処置を行っています。詳しくはかかりつけ歯科医院にお尋ねください。



フッ化物塗布とは  
歯に直接フッ化物（歯の質を強くするお薬）を塗布することで、虫歯になりにくくする予防法です。



pH5.5 以下になると、エナメル質が溶けやすくなります。

## ❖ 6歳臼歯

6歳臼歯は最初に生える永久歯で、一生使う歯です。3歳の頃は歯ぐきの中で生えてくる準備をしています。乳歯の後ろから生えてくるため、歯ブラシが届きにくくむし歯になりやすい歯です。注意して磨きましょう。



6歳前後に乳歯の後ろに生えてきます

シーラントとは、合成樹脂でむし歯になりやすい奥歯の溝をうめて、むし歯を予防する方法です。

