



上手に歯みがき できるかな？

監修：倉治 ななえ（クラジ歯科医院院長・歯学博士）

3歳頃のお子様の保護者の方へ

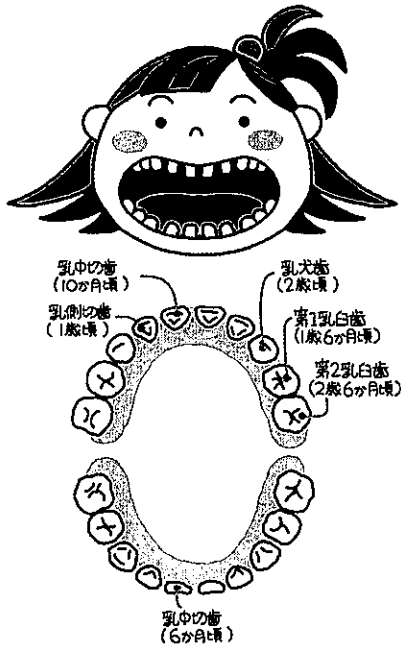
3歳頃になると、個人差はありますが乳歯がほぼ生えそろういます。食べ物をかむための筋肉が発達して大人が食べるのと同じようにかたさや弾力のある物が食べられるようになり、食の幅が広がります。

それだけに、歯垢^{*}などの汚れが歯に残りやすくなり、むし歯になりやすい時期でもあります。子ども自身にもむし歯を予防する意識をもたせるため、自分で歯みがきをする習慣をつけ始めるとともに、保護者の仕上げみがきでしっかりケアしてあげましょう。

※歯垢：むし歯菌のかたまりで、むし歯の原因となる。

3歳頃

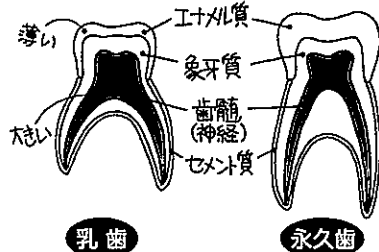
乳歯列が生えそろう（20本）



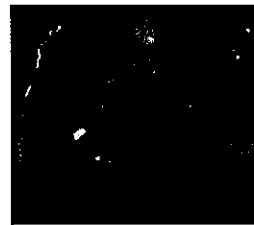
乳歯はむし歯になりやすい！

永久歯に比べて乳歯は、歯に栄養や血液を供給する役割を果たしている「歯髄（神経）」が大きく、「エナメル質」が薄いという特徴があります。

それだけに、いったんむし歯になってしまうと、短時間でむし歯菌が歯髄に達してしまいます。



写真提供：クラジ歯科医院



乳児のむし歯の特徴

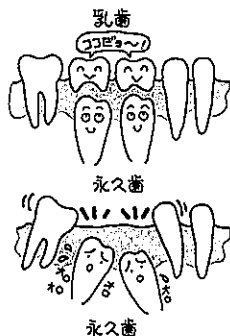
- むし歯の進行が早い
- 歯と歯のすき間の見えにくいところで大きくなる
- 広範囲に広がる

乳歯の役割



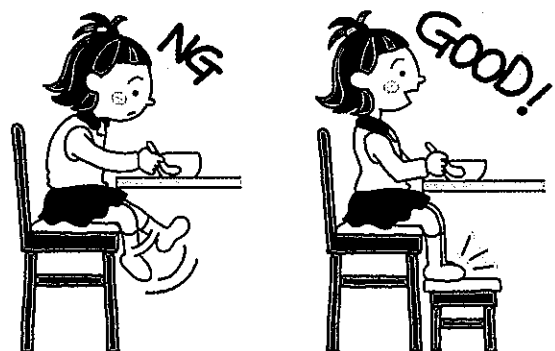
乳歯のむし歯を放っておくと…

乳歯のむし歯が多い
↓
よくかめない
↓
あごが育たない
↓
永久歯の歯並びが悪くなる
↓
よくみがけない
↓
むし歯が増える！



乳歯はあとから生えてくる永久歯を導く目印であり、スペースを確保する役割もあります。乳歯がむし歯になって早期に抜けてしまうと、将来的にスペースが不足するなどして、永久歯は正しい位置に生えることができなくなってしまいます。

姿勢と歯並びの深い関係



足がブラブラした状態で食事をすると、かむ力（咬合力）や咬合面積が低下して、あごの骨が十分に発育せず、歯並びが悪くなります。踏み台などを使うことで、かむ力がアップして、あごの骨の発育に期待できます。また、食事中にテレビを観るために顔だけを横に向けて食べる習慣なども、あごの発達に支障をきたします。ご注意ください。