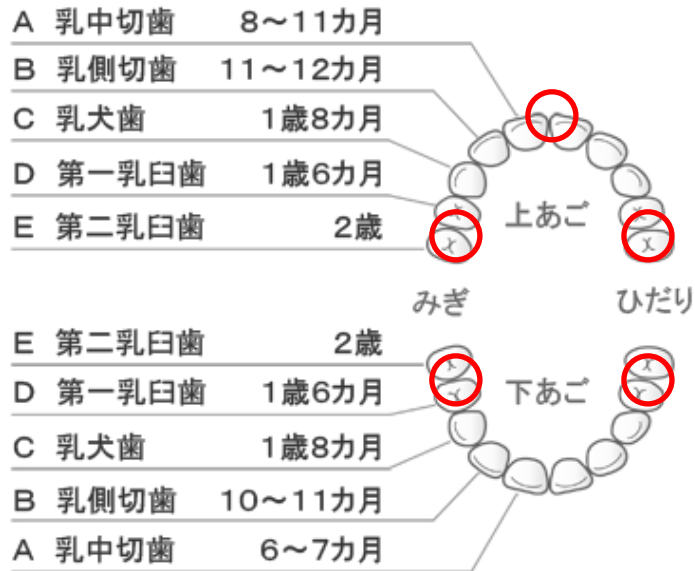


1~3歳



乳歯は3歳前に生えそろういます。



仕上げ磨きは「上の前歯の歯と歯の間と歯茎の境目」
「奥歯の溝」に気をつけてみがきましょう。(○の部分)



卒乳は1歳前後にしましょう。

1歳前から歯が生え始めますが、2歳になっても母乳を飲んでいるとムシ歯ができてしまうことがあります。遅くても1歳半頃までには卒乳を終えましょう。



おやつのあげ方を工夫しましょう。

お子様が甘いものを食べたい時にすぐに食べられる環境にいると、将来のムシ歯のリスクが高くなるといわれています。不規則な食生活や甘いものの摂取が多いと、3歳児でもすぐにムシ歯ができてしまいます。



ムシ歯になりにくいおやつの食べ方

- ☆ ダラダラ時間をかけて食べない。
- ☆ おやつを食べる時間・回数を決める。
- ☆ 甘くないもの（お茶など）を組み合わせる。
- ☆ 寝る前に甘いものは控える。