

2歳から歯医者さんデビューしましょう



2歳児個別歯科健診のご案内

2歳は、これから歯が生えそろう大切な時期です。

早めのケアで、きれいな歯を保持することを目的とし、歯科健診を受けましょう。

この健診は指定歯科医院で無料で受けることができます(要予約)。

歯科医院の一覧は、受診票の裏面をご確認ください。

健診の内容

- ① 歯科健診
- ② 歯みがき指導
- ③ フッ素塗布(むし歯予防)
- ④ お口の相談

むし歯は2歳から増え始めます。
2歳半までの受診がおすすめです。

対象児

中城村に住所がある2歳児



受診期間

受診票の発行日から3歳の誕生日前日まで ※3歳になると受診できません。

健診に必要なもの

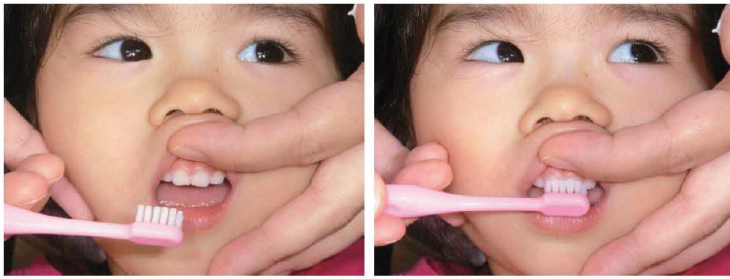
- ① 受診票 (※受診票の太枠内は事前に記入してお持ちください)
- ② 母子健康手帳
- ③ マイナ保険証 (または資格確認証)



注意事項

- ・治療や薬が必要な場合は、別途費用が掛かることがあります。
- ・受診票は、健診終了後に歯科医院が回収します。

前歯と奥歯を上手にみがくには…



ほっぺたを広げましょう

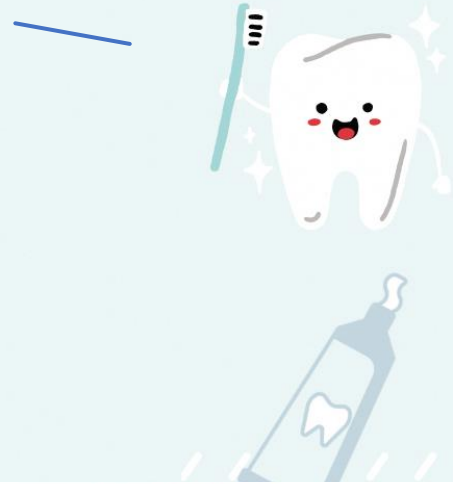
上唇をしっかり持ち上げましょう

◎子どもを歯みがき好きにさせるコツ

- 子ども専用の歯ブラシを持たせる
(ただし、歯ブラシを持ったまま走り回ったりするのは口の中を傷つける事故につながり大変危険です)
- 周りの人が楽しく歯みがきをする
- 「歯みがきごっこ」で遊ばせる
- 出来ていることをほめる

寝かせみがき

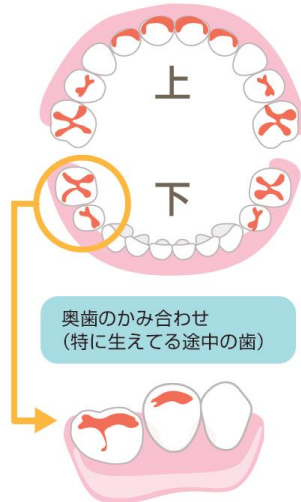
仕上げ磨きの姿勢とチェックポイント



デンタルフロスをつかきましょう。



上の前歯の歯と歯の間や歯と歯ぐきのさかい目



上の前歯の歯と歯の間に隙間がない場合と奥歯の歯と歯の間は子ども用デンタルフロスを使います。



フロスの使い方

歯に沿ってフロスを入れ、片面ずつ根元から歯垢をかき出すように動かすのがポイントです。

市販されている子ども用歯みがき剤の多くには、むし歯予防に効果のあるフッ素が配合されています。適切な使用方法で、むし歯予防の効果が高まります。

- スプレー状、泡状、ジェル状、ペースト状の歯みがき剤があります。
- フッ素濃度として、100ppm、500ppm、900～1,000ppmなどの製品があります。

スプレー状、泡状（フォーム） ※使用方法をよく読みご利用ください。
ブクブクうがいや吐き出しのできない子どもでは、湿らす程度の少量を使用します。

ジェル状、ペースト状 ※使用方法をよく読みご利用ください。

吐き出しのできないお子さんでは、ジェル状を使用し、使用量は、子ども本人の切った爪程度で、最後にふき取ります。

吐き出しのできるお子さんでは、ジェル状もしくはペースト状をグリーンピース大（5mm程度）で、口をすすぐ水の量は5～10ml（料理用計量スプーン小～中1杯程度）で行います。

スプレー状



レノビーゴ
ソネボード製薬

泡状



チェック・アップ
泡状
ライオン歯科材

ジェル状



チェック・アップ
ジェル
ライオン歯科材

ペースト状



チェック・アップ
コドモ
ライオン歯科材

引用改変：歯科衛生士 2013年4月号、P51、クインテッセンス出版
※特定のメーカーや商品の推奨等を目的としたものではありません。

フッ素配合の歯磨き粉を使いましょう。

歯の萌出

～ 2歳

3歳頃～

| 歯の萌出 | ～ 2歳 | 3歳頃～ |
|---------------------|----------------|-------------------|
| ジェル | フォーム | ジェル・ペースト |
| 3mm程度 子どもの切った爪程度 | 歯ブラシの大きさの1/2程度 | 5mm程度 グリーンピース大 |
| | | ジェル・ペースト |
| | | フォーム |
| | | 歯ブラシの大きさの2/3程度 |