



奥富歯科医院からのお知らせ



3歳で注意すること

歯の数

この時期で乳歯がすべて萌出して噛み合わせが安定します。個人差がありますが上下左右で20本が目安です。

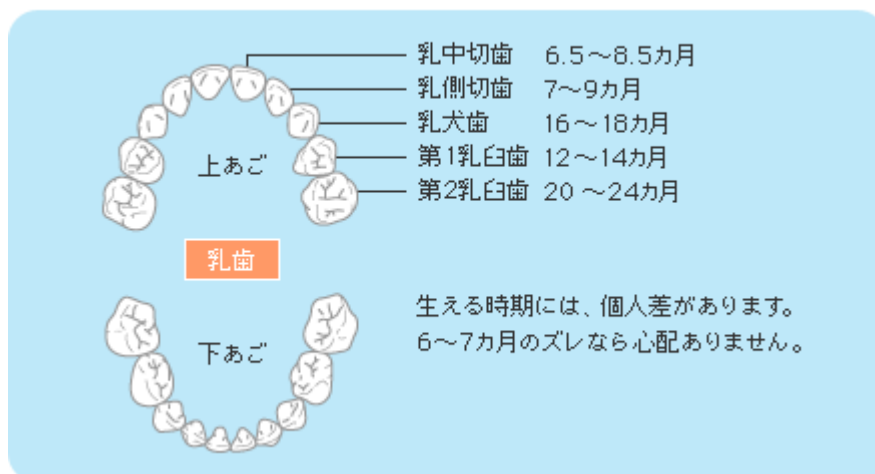
むし歯予防

この時期では、食べ物の種類がほぼ大人と同じになります。注意することは歯と歯の境目のむし歯です。また、ハミガキを習慣化させる大事な時期でもあります。特に男の子は習慣化させるのが難しいようです。気をつけましょう。

家庭での療養

今後、6歳までは歯の変化はありません。これからは永久歯が並ぶための顎の発育を促さなければなりません。具体的には、頬杖などの悪習慣を正し、前歯を使った食事を（例えばジャガイモなどを大きめ目に調理します）与えます。決して硬いものを食べさせることではありません。前歯で噛み切り奥歯で噛み砕く。この自然な流れを守れば、歯と歯の間に隙間ができ順調な発育が観察されることでしょう。

乳歯の名前と生える時期の目安



指しゃぶりについて

3歳頃までは、特に禁止する必要はありません。それよりも子どもの生活のリズムを整え、外遊びや運動をさせてエネルギーを十分に発散させ、手や口を使う機会を増やすようにします。スキンシップを図るために、例えば寝つくまでの間、子どもの手を握ったり、絵本を読んであげたりして、子どもを安心させるようにします。絵本を読むときは一冊だけといわず、好きなだけ読んであげるといって、子どもは眠りながら夢の中でも読んでもらっている気がして親の無限の愛情に包まれることでしょう。

