

# 3歳児歯科健診が延期でも 家庭でできるチェックポイント

新型コロナウイルス感染拡大に伴い、乳幼児歯科健診が延期になっています。チェックポイントに従ってご家庭でチェックしてみましょう。

母子健康手帳の『3歳の保護者の記録のページ』で赤丸の部分にあてはまる場合や、他に心配なことがありましたら歯科医師にご相談ください。お子さんのお口の中のものぞいてみましょう。

手はきれいに洗えばお口の中を触っても大丈夫です。

<このページは3歳児健康診査までに記入しておきましょう。>

保護者の記録【3歳の頃】（ 年 月 日記録）

年 月 日で3歳になりました。

両親から3歳の誕生日のメッセージを記入しましょう。

○手を使わずにひとり階段をのぼれますか。	はい	いいえ
○クレヨンなどで丸(円)が書けますか。	はい	いいえ
○衣服の着脱をひとりでしたがりですか。	はい	いいえ
○自分の名前が言えますか。	はい	いいえ
○歯みがきや手洗いをしていますか。	はい	いいえ
○歯の仕上げみがきをしてあげていますか。	はい	いいえ
○いつも指しゃぶりをしていますか。	いいえ	はい
○よくかんで食べる習慣がありますか。	はい	いいえ
○斜視はありますか。	いいえ	はい

## 歯は生えていますか？

・3歳では上下20本の乳歯すべてが生えていることが多いですが、生えている数には個人差があります。

## 歯の表面にヌルヌルした白い汚れが残っている

・その汚れはむし歯の原因になるプラークです。しっかりみがくと歯ブラシでとれます。仕上げみがきのコツを参考にしてください。

## 歯が以前より白くなっているところはありますか？

・歯石または初期のむし歯が原因の場合があります。  
・見分けは難しいため、歯科医師にご相談ください。

## 歯が欠けている

・むし歯で歯が欠けることがあります。乳歯のむし歯の進行は早いです。ラムネやグミ、ジュースなどを頻回に摂取している場合は特に気を付けてください。

## 食べ方が気になる

・偏食、食べるのに時間がかかるなど、お子さんの食べ方に心配事のある場合は歯科医師にご相談ください。

## \*3歳頃の歯みがきのコツ

自分で歯みがきをしたがるようになります。自分で頑張る気持ちを大切に、歯みがき習慣をつけましょう。まだ子どもの自分磨きだけではプラークはとれません。むし歯になりやすい奥歯の溝や上の前歯は念入りに仕上げ磨きをお願いします。甘いおやつも食べ始めていると思いますので、フッ素入り歯磨剤をエンドウ豆くらいの量を歯ブラシにのせて磨き、歯と歯の間はフロスをしましょう。