



～幼児期の歯並びを見ればその子の将来が見えてくる～

乳歯が生えてきたら乳歯列はいつ完成するのか？生え揃ったと思ったら噛み合わせがおかしい、歯と歯の間のスペースがない！ある！歯磨き粉はいつから使用？フッ素は？などたくさんの事が気になってくると思います。キレイな歯並びを自然に作るためには **幼児（3～5歳）** 成長発育期に大きく関係してきます。

★乳歯列完成はいつ頃？

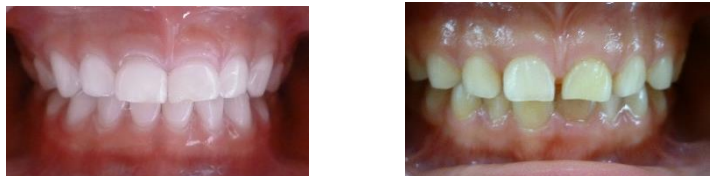
2歳半から3歳頃には乳歯列が完成してきます。ここで重要な事は正しい姿勢で食事ができているか咀嚼機能が大事になってきます。



★色々な癖と歯並びの関係

顎の骨は6歳までに80%成長すると言われています。つまりこの時期は歯並びにとってとても大事な時期になります。歯並びを決めるのは、生活習慣や食事の仕方も影響を及ぼしますのでいくつか注意点を挙げていきます
・お口ポカン ・うつ伏せ寝 ・頬杖 ・猫背 ・指しゃぶり ・唇、爪噛み ・口呼吸 ・舌の正しい位置
 噛む力が強い子は過蓋咬合(噛み合わせが深い状態)や下顎を前に出す癖がある子は反対咬合(受け口)になります。飲み込み方も重要になります。哺乳を吸う時の飲み込み方がなかなか抜けない子は歯並びに影響を及ぼします。幼い頃から改善していきましょう！

★乳歯列はすきっ歯(空隙歯列)が理想？



すき間なくキレイに並んでいるから異常はない！と安心している親御さんは多いと思います。たしかに見た目も綺麗でこのまま永久歯も生え揃うと思うかもしれませんが5～6歳頃に初めて下の前歯が抜け永久歯が生えてきた時に乳歯よりももちろん歯が大きいので生えてくるスペースが確保できずガタガタな歯並びになってくる場合もあります。必ずしも歯並びが悪くなる訳ではなく顎も大きく成長してくれば歯並びも整ってきます！

★乳歯が生え揃ったら

歯の本数は3歳頃に20本の乳歯が生えそろえば数の変化はありません。何でも真似をして「自分でする！」ママも少し楽ができる時期になってきます。歯磨きにおいても例外ではありません。せっかくやる気になっているので是非チャレンジさせてあげましょう。しかしどんなに器用なお子さんでも奥歯の側面や歯と歯茎の境目は歯ブラシが上手く当たっていない事がよくあります。まだまだ仕上げ磨きが必要です。基本は寝かせて磨くのが一番お口の中が良く見えますが、難しいようなら壁に背中をつけて、頭が後ろに下がらないようにして磨くことをお勧めします
 うがいもしっかり出来る時期なので、フッ素入りの**歯磨き粉**や**ジェル**を使いましょう。そして奥歯まで生え揃うと、歯の間が虫歯になってしまう子が多くいます。**フロス**を使ってしっかり虫歯予防しましょう!!

フッ素入り歯磨き粉



フッ素ジェル



子供用フロス



ブラシの1/3位の量を使い磨き、少量の水でうがいをする
 ジェルを塗った後はそのまま寝かせても大丈夫です！

歯と歯の間に斜めに挿入し
 糸を引くときに汚れを取る

第36回 ゴミZERO セントラルパーク駅運動 10月23日

ZERO LITTER MATTER 次回は11/7日曜日 15時~予定です



タバコのポイ捨て
約300本くらい？
強風で飛ばされたか？



ホームセンター裏
ここ最近で一番酷い
状態でした・・・



強風に負けずに
ゴミを拾うぞ！！

病院の駐車場付近は
植木の中にゴミが散乱！



強風の中の作業になり拾ったゴミが飛ばされそうになりながらみんなで力を合わせて頑張りました！
今回は飲料のゴミを大量に拾いました。その一方でタバコのゴミはいつもよりやや少なかったかと思えます。恐らく風で飛ばされてしまったのでしょう。
人通りの少ない所は隠すようにゴミが落ちていて、施設の周りには大きなゴミが多く落ちています。そろそろ各施設にもう一度声掛けをしようかな？！

Root for our home town!!

亀の井歯科 髪処 リンデン東葛

お口も髪も、そして街もキレイにしよう！

LINE



@495qjehp



ZEROLITTERMATTER

#流山ヒルズ



参加希望 大歓迎！！