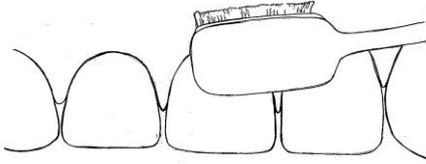


この時期に気を付けたいこと ～2歳～

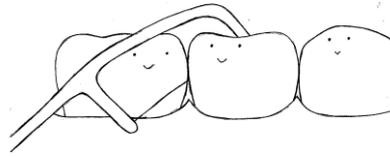
むし歯を作らない

油断するとむし歯が^かでき始める時期です。乳歯のむし歯は、永久歯に影響を及ぼすことがあります。むし歯予防の基本は、毎日の歯磨きと、食生活です。

○仕上げ磨きのポイント



歯と歯ぐきの境目を中心に磨きます。



すき間のない場合は、デンタルフロスを使用しましょう。

○規則正しい食生活を身につけよう

だらだらとした食生活をしていると、むし歯菌が作り出す酸によって歯が溶かされる時間が長くなります。規則正しい食生活を心がけましょう。

正しく噛む力・食べる力を育てる

正しい咀嚼^{そしゃく}を覚える大切な時期です。前歯でかじり取り、奥歯で噛んですりつぶすことができるようにしましょう。

正しく噛むことができないと・・・

- ・ 口や舌の筋肉が育たない → お口ポカン
- ・ 顎^{あご}が育たない → 歯並びが悪くなる

食事の姿勢にも気を付けましょう

良い姿勢



悪い姿勢



- ・ 足裏を床につける
- ・ 深く腰かける