

むし歯を予防しましょう！

★むし歯予防のポイント

- 歯みがきでむし歯菌の数を減らしましょう
- フッ化物と唾液で歯を強くしましょう
- おやつの種類や量に気を付けましょう
- 規則正しい生活を心がけましょう



甘い飲み物は、
むし歯になりやすい
ので控えましょう！

★仕上げみがきのポイント

- 上唇をめくると見えるヒダ（上唇小帯）に歯ブラシが当たらないよう注意しましょう
- 歯ブラシの毛先を歯に押し当て、横に細かく動かしながら、1～2歯ずつみがきましょう
- 嫌がる時は、1日1回、短い時間でみがきましょう
- 歯ブラシは、子供用と仕上げみがき用に分けてみましょう



★フッ化物の使用ポイント

- 家庭では、泡状やジェル状、スプレー状などのフッ化物配合の歯みがき剤を使用しましょう
- 歯科医院では、年に2～4回程度フッ化物を塗布しましょう

フッ化物は、お茶や海産物
などにも微量ですが、
含まれています。



寝る前に歯みがき
をしましょう！

