

フッ化物の利用で歯を強く 寝る前の歯みがきは忘れずに!

毎日の歯みがき習慣は、むし歯ゼロへの第一歩

①寝かせて仕上げみがきをやってみましょう!

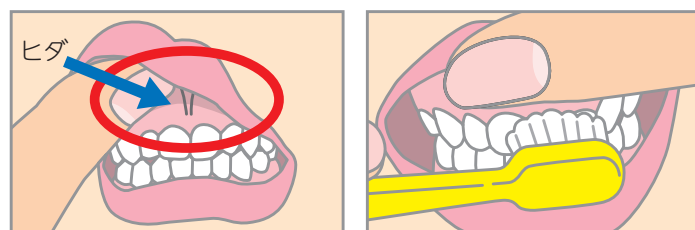
【寝かせみがき】

◎仰向けに寝かせ、頭を膝の上に乗せて、上から覗き込みましょう。



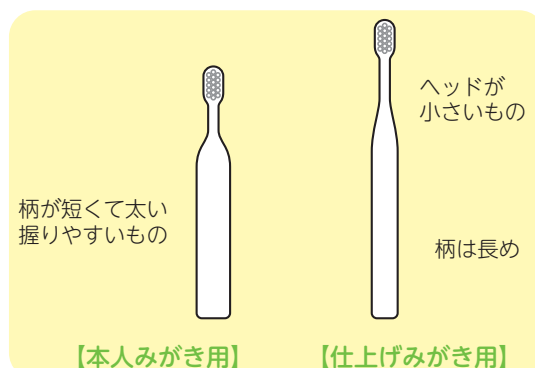
歯みがきの後は、たくさんほめてあげましょう♪

◎指でヒダをやさしく保護しましょう。



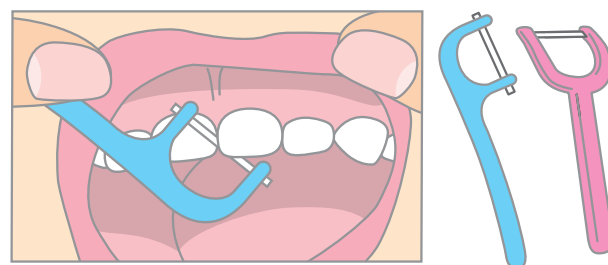
ヒダに当たると歯みがきを嫌がる原因になります。

◎歯ブラシは**本人みがき用**と**仕上げみがき用**と2種類を準備しましょう!



知ってほしい!
むし歯予防動画はこちら!

◎歯と歯の間は、**デンタルフロス** (糸付きようじ) を使用しましょう。



歯と歯の間にゆっくり糸を通して、歯の面に沿わせて数回動かしましょう。

②フッ化物で歯を強くしましょう!

【家庭でできる予防】

フッ化物配合歯みがき剤でみがきましょう!



0~2歳

1~2mm程度
【米粒程度】

【フッ化物濃度900~1000ppmF※1】

歯みがき後は、歯みがき剤の残りを軽く拭き取ってもよいでしょう。

【かかりつけの歯科医院等でできる予防】

年2~4回のフッ化物塗布を受けましょう!

③水分補給は水かお茶を!

◎イオン飲料等は医師の指示があった場合のみ与えるようにしましょう。

イオン飲料の習慣化には注意しましょう

◎夜間の授乳は、むし歯になりやすいので、授乳後の歯みがきを忘れないようにしましょう。



※1 出典：う蝕予防のためのフッ化物配合歯磨剤の推奨される利用方法【普及版】について（2023年4月）〔日本口腔衛生学会・日本小児歯科学会・日本歯科保存学会・日本老年歯科医学会〕