

かかりつけ歯科医院を持ちましょう フッ化物の利用でむし歯予防対策を!

乳歯のむし歯は、放っておくと永久歯にも影響を与えます

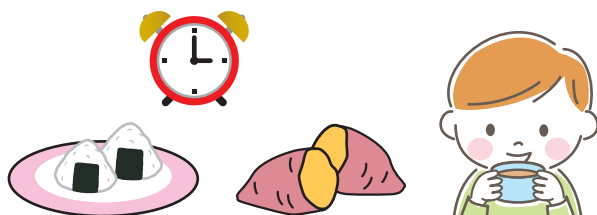
甘いお菓子や飲み物を口にする機会が増え、歯みがきが不十分な場合は、気づかないうちにむし歯が進行しています。就寝前の仕上げみがきとフッ化物の利用でむし歯予防をしていきましょう!

①おやつは1日2回程度!

間食(おやつ)は食事の一部です。

◎**食べる量と時間、回数**を決めましょう!

◎水分補給は**水か麦茶**にしましょう!



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!



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!

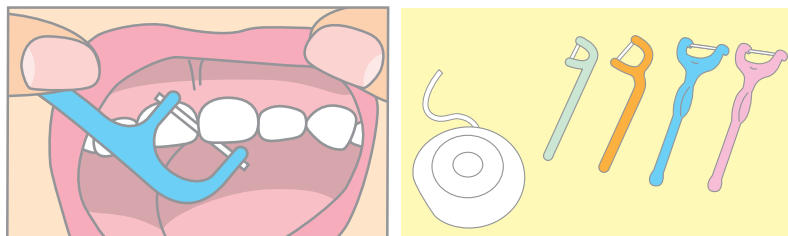
③仕上げみがきのポイント!

就寝前は、必ず行いましょう!



【寝かせみがき】

◎**デンタルフロス(糸付きようじ)**を使用しましょう。



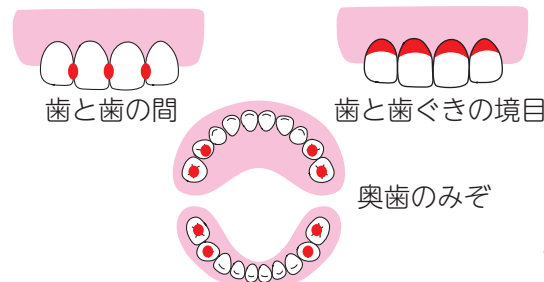
歯と歯の間にゆっくり糸を通して、歯の面に沿わせて数回動かしましょう。



【嫌がる時は…】

両足でこどもの腕と足を固定して、はさむような体勢をとります。

【むし歯になりやすいところ】



知ってほしい!
むし歯予防動画はこちら!

※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・日本老年歯科学会]

熊本県健康づくり推進課 (熊本県口腔保健支援センター)
監修/熊本県歯科医師会