

奥歯の歯みがきも忘れずに！ 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！



5mm程度【グリーンピース程度】

【フッ化物濃度1000ppmF*1】

3～5歳

【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！

ぶくぶくうがいの練習をしよう！



保育所等でフッ化物洗口によるむし歯予防がスタートします。

- 1 水を「パーっ」と吐き出す練習をする
- 2 水なしでブクブクの練習をする
- 3 水を含んでブクブクうがいの練習

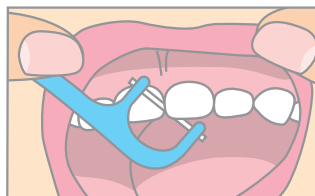
③仕上げみがきのポイント！

【寝かせみがき】



寝る前の歯みがきを
習慣化しましょう！

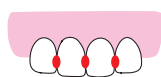
◎**デンタルフロス(糸付きようじ)**を使用しましょう。



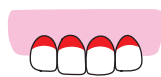
歯と歯の間にゆっくり糸を通して、
歯の面に沿わせて数回動かしましょう。

小学生までは、仕上げみがきを続けるようにしましょう。

【むし歯になりやすいところ】



歯と歯の間



歯と歯ぐきの境目



奥歯のみぞ



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・日本老年歯科医学会〕

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