

仕上げみがきはまだまだ必要 永久歯もフッ化物でむし歯予防を！

乳歯から永久歯へ！仕上げみがきは小学生でも必要です

歯が生え変わるこの時期は、乳歯がグラグラしたり、生え始めの永久歯があったりして、みがきににくく、むし歯になりやすい傾向にあります。仕上げみがきとフッ化物の利用によるむし歯予防が、引き続き必要です。

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】

【保育所等でできる予防】

◎保育所等でフッ化物洗口による
むし歯予防が始まります。

うがいができる
ようになったら、
実施しましょう！



【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！

◎むし歯になりやすい歯の溝を埋める予防
処置(シーラント)があります。



かかりつけ歯科医にご相談ください。

③仕上げみがきのポイント！

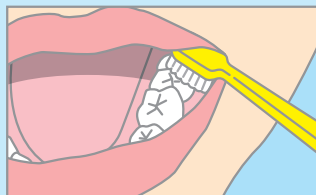
仕上げみがきは、**小学生** までは続けるようにしましょう。

【歯ブラシの選び方】



【寝かせみがき】

6歳前後には**永久歯**が生え始めます！



【左下6歳臼歯】 ◎歯ブラシを斜め横から当ててみましょう。

◎**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。



【仕上げみがき用】

【本人みがき用】



柄が
短くて
太い



柄は長め

※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】