

むし歯の予防には、 フッ化物(フッ素)!



フッ化物入り
歯みがき粉で
歯みがき!



そのあと
少ない水で
うがい!



お子様の永久歯を まもるには フッ化物が大切です。

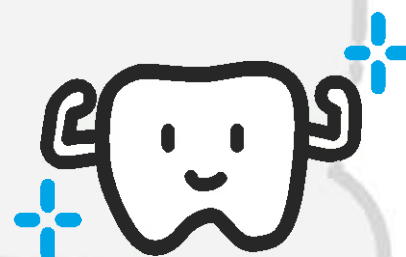
むし歯になりやすいのは、生えてまもない永久歯。
だから、むし歯予防は、小学一年生の“今から”が大切！

フッ化物(フッ素)でむし歯予防！

フッ化物(フッ素)の効果は、
厚生労働省のガイドラインでも有効だとされています。

フッ化物(フッ素)のはたらきは

- ① 歯の質を強くする
- ② 初期むし歯を修復する(再石灰化)
さいせつかいか
- ③ むし歯菌の力を弱める



歯の裏側も
ちゃんと磨こう！

歯磨きと歯科医院で、きちんと予防！

フッ化物入り
歯磨き粉で、
ハミガキをする。

むし歯予防効果
20~30%



歯科医院で定期的に
フッ化物塗布を
受ける。

むし歯予防効果
30~40%



フッ化物の
うがい薬でうがい。

※薬局や歯科医院で
ご相談ください。

むし歯予防効果
40~60%



おやつや飲み物にも、ルールを！

・時間、回数を決め、ダラダラ食べさせない。 ・のどが乾いたら、お茶にする。