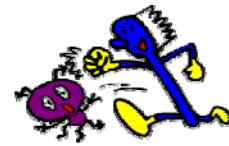


むし歯予防に

フッ化物を上手に利用しよう



いろいろなフッ化物を組み合わせて歯質を強化！むし歯に負けない歯をつくろう

年齢	0 1歳 1.6歳 2歳 3歳 4歳 5歳 6歳以降
歯の生え方	<p>8本 奥歯1本 犬歯 むし歯多発期 2本目の奥歯 ※生える順番や時期は個人差があります 永久歯の生え始め 永久歯が生えそろうのは12～13歳頃</p>
むし歯のできやすい部位	<p>前歯の歯と歯の間 歯と歯ぐきの境目 奥歯の溝 奥歯の歯と歯の間 僕もみがいてね 6歳臼歯は一生使う大切な歯！むし歯になりやすいので要注意!!</p>
フッ化物配合歯みがき剤 毎日/2回	<p>「就寝前」と「朝食後」特に就寝前 2歳までは切った爪程度 3歳～5歳は5mm以下（えんどう豆大） ①はじめは何もつけずに「から磨き」 ②仕上げに歯みがき剤③ブクブクうがい1回をつけて磨きます ④できあがり！</p>
歯質の強化	<p>フッ化物洗口 毎日法/週1回法</p> <p>個人で行う方法と 集団で行う方法があります フッ化物溶液を用いたブクブクうがい法（30～60秒） ブクブクうがいが上手になる4歳くらいから中学校卒業くらいまで継続することが大切です。</p>
フッ化物塗布 年2回以上	<p>専門家によるフッ化物塗布です ◆効果的なフッ化物塗布のポイント ・歯が生えたての1歳頃から ・年2回以上継続して塗布しましょう！ 永久歯が生え揃うまで 続けよう</p>
シーラント	<p>むし歯になりやすい奥歯の溝を削らずにあらかじめ封をする予防処置です！歯科医院でできます</p> <p>奥歯の溝に！</p>

★フッ化物は生えたての歯に効果抜群!! 次々生えてくる歯の生え始めを逃さないようしましょう