

みんなで取り組もう!



歯は大事だよー!

予防歯科!

虫歯にならないための習慣!



虫歯は痛いよー

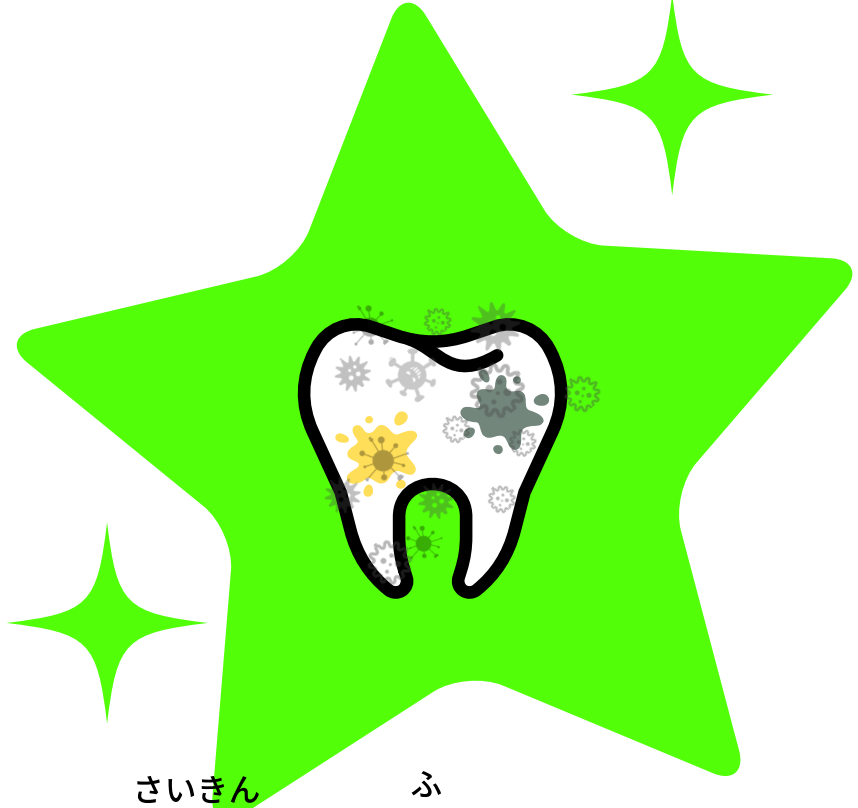
セルフケア さくらいふちゃん

★ポイントは3つ!



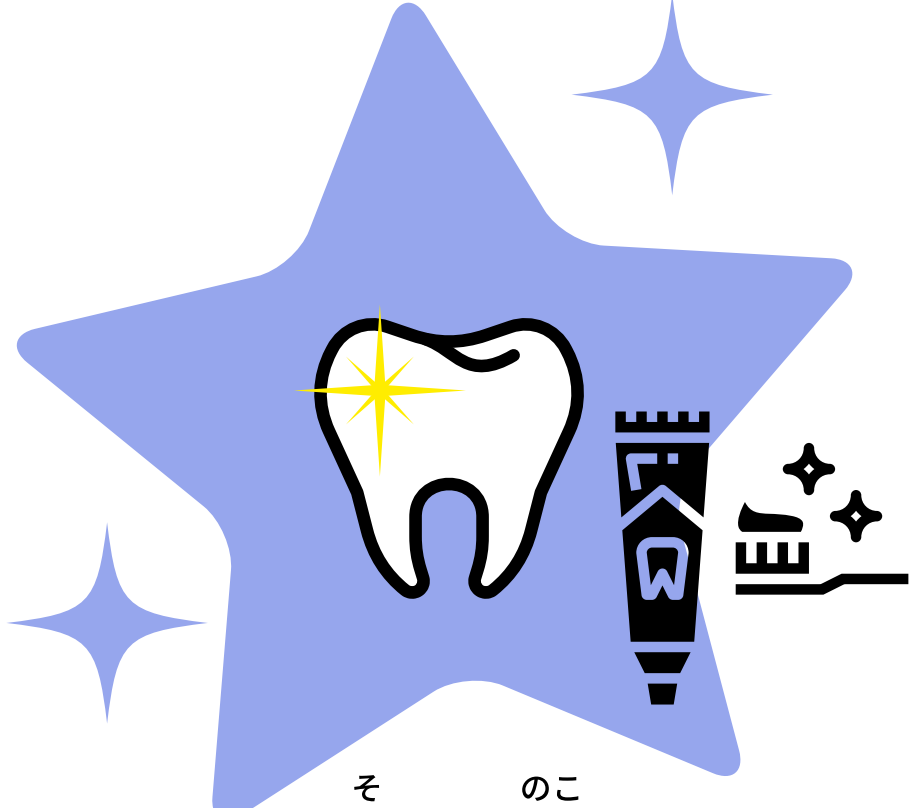
歯垢を落とそう

歯垢は、歯の表面について増えていく細菌!
歯と歯の間や奥歯に残りやすいから磨き残しに注意して!



細菌を増やさない

細菌が増えると虫歯の原因となるんだって!
寝ている間が一番増えやすいよ!



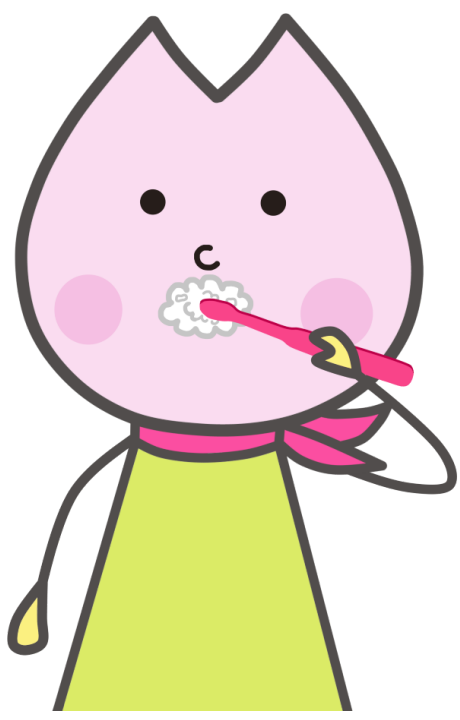
フッ素を残そう

フッ素は歯磨き粉に含まれているよ☆
口の中にフッ素を残せるように、歯磨き後にすすぎすぎないで!

歯と歯の間の汚れには歯間ブラシなども使ってね!

寝る前のケアが大事!
デンタルリンスなどを使うと効果的

すすぎの方法
歯磨き粉を吐き出し5~15mlの水で5秒くらいすすいで終わり!



シヤカシヤカ

★定期的に歯医者さんで検診!

虫歯の予防にはプロの検査とアドバイスが大事です!

しっかり予防をして歯を守ろう!



Web Site からダウンロード

【参考】歯とお口のことなら何でもわかる テーマパーク8020ハチマルニイマル HP (2020.6) ライオン株式会社 クリニカHP (2020.6)