

みんなできり組もう!



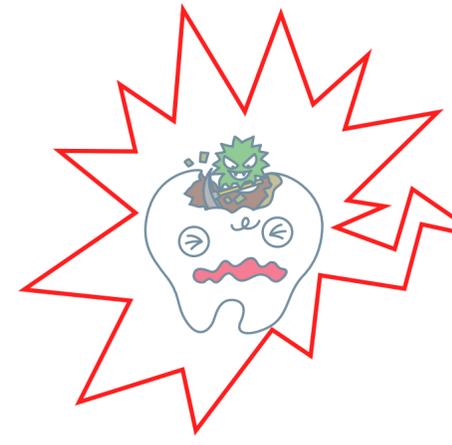
歯は大事だよー!



さくらいふちゃん

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

★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!



歯と歯の間の汚れには
歯間ブラシなども使ってね!



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!



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



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!

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
ゆすいで終わり!



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)