

# 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!



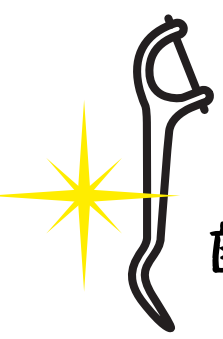
### 歯垢を落とそう

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



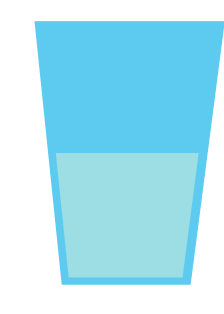
### フッ素を残そう

フッ素は歯磨き粉に含まれているよ☆

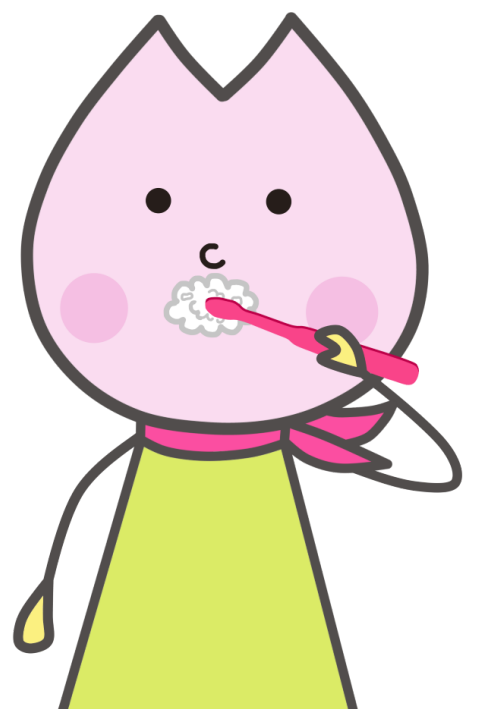
口の中にフッ素を残せるように、

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)