

お口の健康 づくりのための



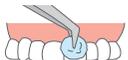
3つの

F

Fluorides フッ素の応用

フッ素塗布

専門家により歯にフッ素を塗る方法です。



フッ素入り歯磨剤

子供も大人も歯みがきの時に使えば、歯が守られます。



フッ素洗口

低濃度のフッ素の溶液でブクブクうがいをする方法です。うがいができる4歳頃から永久歯がそろう中学生まで行えばむし歯を約半分に減らせます。

Follow up

かかりつけの歯科医院
でお口の健康管理



定期健診

専門家による歯面清掃

定期的なフッ素塗布

シーラント

Flossing

デンタルフロス等による
歯間部清掃



ブラーク(歯垢)は清掃器具を使用すると除去できます。

歯ブラシによる歯みがきが基本

歯間部清掃用具

デンタルフロス ● 糸ようじ ● 歯間ブラシ



くわしい使用法は歯科医院等にご相談ください

幼児・小・中学生

保健行動・生活習慣の目標

3歳

6歳

12歳

15歳

→食生活への配慮・食育の指導

→フッ素塗布

→フッ素洗口

→フッ素入り歯磨剤

→シーラント

→歯みがき(本人みがき)

→歯みがき(仕上げみがき)

→デンタルフロス

乳歯列 ——— 混合歯列 ——— 永久歯列

バランスのとれた 歯し歯予防

フッ素で
歯を強く



フッ素の利用

- ・フッ素洗口
- ・フッ素塗布
- ・フッ素入り歯磨剤
- ・シーラント



質の弱い歯
(よわい歯)

細菌
(バイ菌)

甘い飲食物
(あまいおやつ)



歯みがきでバイ菌除去



おやつコントロール

みんなと

はぐく

育て

子どもの歯



お口の健康づくりのために!

おいしくて楽しく、
栄養バランスのとれた
食生活の実現

歯し歯予防
歯肉炎予防の
推進



発行



彩の国
埼玉県



協力

埼玉県歯科医師会



埼玉県のマスコット コノドン

生涯のお口の健康づくりは子どもから!



家庭で

規則正しい食生活を

家庭における規則正しい生活習慣に注意し、だらだら食いや間食の回数に注意しましょう。特に、甘い食や甘い飲料(炭酸飲料・スポーツ飲料・乳酸飲料・ジュース等)に気をつけましょう。



食後の歯みがきを



食事やおやつがすんだら歯みがきをしましょう。
子どもの時からの歯みがき習慣をつけましょう。

フッ素の利用

フッ素は歯を守る強い味方です。フッ素入り歯磨剤やフッ素のブクブクうがいをしましょう!



フッ素洗口



幼稚園・保育所・学校等で

みんなでむし歯予防・歯肉炎予防

歯科医師による
歯科健診など

昼食後の歯みがき



フッ素の利用

- *フッ素洗口
- *フッ素入り歯磨剤
- *フッ素塗布

幼稚園・保育所・学校等で歯科健診、昼食後の歯みがきなどとともに、健康教育の一環として希望者に対しフッ素洗口をすると効果的です。園や学校で実施すると継続しやすく、みんなでむし歯の予防ができます。

- お問い合わせは
埼玉県歯科医師会地域保健部
TEL 048・829・2323
URL <http://www.saitamada.or.jp/>
もしくは、地域の歯科医師会へ



歯科医院で

定期健診

むし歯や歯肉炎などの病気は歯医者さんできちんと治療をしましょう。また、かかりつけの歯科医院を持ち、定期的に歯科健診等を受けるようにしましょう。

専門家による歯石除去・歯面清掃

定期的にお口のクリーニングをしましょう。

シーラント

奥歯は汚れが残りむし歯になりやすい所です。歯科医院で予防充填してもらいましょう。



フッ素の利用

かかりつけ歯科医院で定期的にフッ素塗布等を受けましょう。

