

虫歯を作らないために必要なたった3つのこと



あなたのむし歯リスクは今 点です。

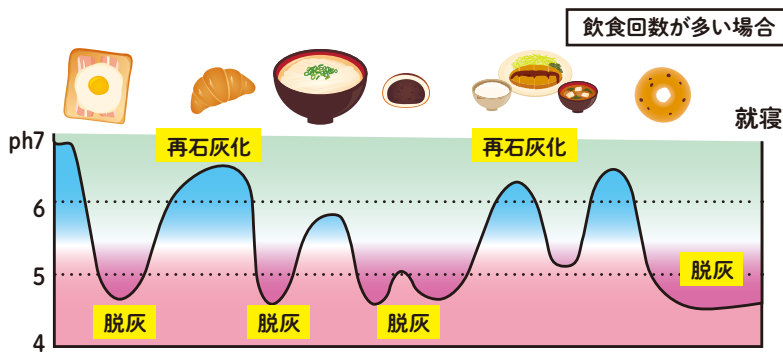
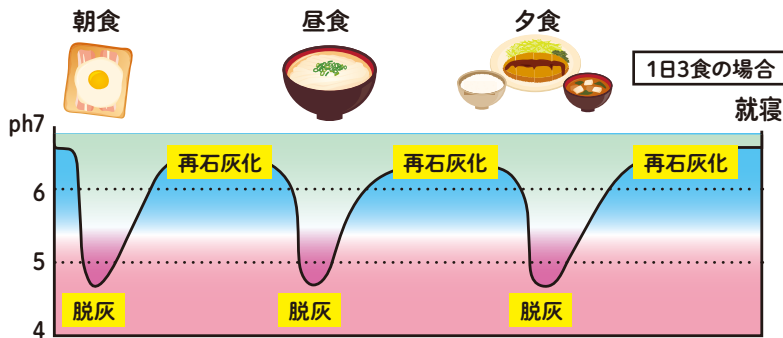
① ② ③ をすると _____ 点

9点以上 非常に危険!!!

8点 要注意

7点以下 むし歯にならない。進行しない

① 飲食回数を決めましょう



むし歯予防で1番大事なものは

飲食回数をまとめること!

水、お茶、牛乳以外を飲むことは
飲食回数に含まれます!

例えば

移動の車中でのアメやラムネ
お風呂上がりのジュース
宿題しながらおやつ
脱水予防のためのスポーツ飲料

脱灰(赤色の部分)とは歯が溶け出すことです。再石灰化(青色の部分)とは溶けた歯が元に戻ることです。
3歳以下のお子さんに砂糖を与えていると砂糖中毒になり、やめられなくなってしまいます!
特にジュースはそのきっかけになりやすいです。



② フッ素を毎日使いましょう



3歳以上

ぶくぶくがいの
フッ素洗口



3歳以下

フッ素ジェル

③ 小学校3年までは仕上げ磨きをしましょう

仕上げ磨きは必ず寝かせ磨きで行いましょう。嫌がるお子さんの場合は抑制磨きを行いましょう。
小学校に入ったら永久歯が生えてきます。生えてから2~3年は、とっても弱く、この時期に虫歯に
させない事が大切です。

この3つを
守ろうね!

