



保護者のみなさまへ



お子さんのお口の中に生えてくる永久歯は、一生使っていく大切な歯です。生えだした永久歯は、まだやわらかくダメージを受けやすいため、むし歯になりやすいです。何でも美味しく食べるためにも積極的にフッ素を利用して、むし歯を予防しましょう。

◆◆ フッ素の利用方法 ◆◆



フッ素入り歯磨き粉

6歳から大人・高齢者には、「1450ppm」と表記してあるものを歯ブラシ全体につけて、一日2回以上使うことが、推奨されています。歯磨きの後は、歯磨き粉を軽く吐き出さず、10cc程度の少量の水で1回が洗い、口の中にフッ素を残すようにしましょう。



フッ素洗口液

永久歯に生え変わる時期から中学生まで続けると、永久歯のむし歯予防に効果があります。一日1回、1分間、ぶくぶくうがいをしましょう。



フッ素塗布

歯科医院で3～4ヵ月に1回、フッ素を塗ってもらいましょう。何度も繰り返し塗布することにより効果が持続されます。



※これら3つの方法を利用しても、フッ素の摂り過ぎにはならないため、ご安心ください。

<作成協力> 中国デザイン専門学校 ビジュアルデザイン科 木口 凜

<発行元> 岡山市・岡山市内歯科医師会連合会

令和7年3月作成



をつよくなるほうほう

まちがいさがしで

むしば



ちがうところを ^{よっつ}4つ みつけよう

うえ



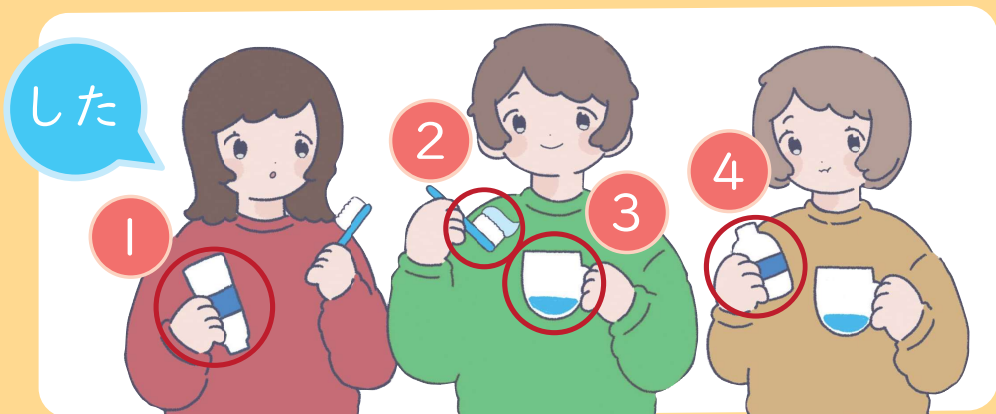
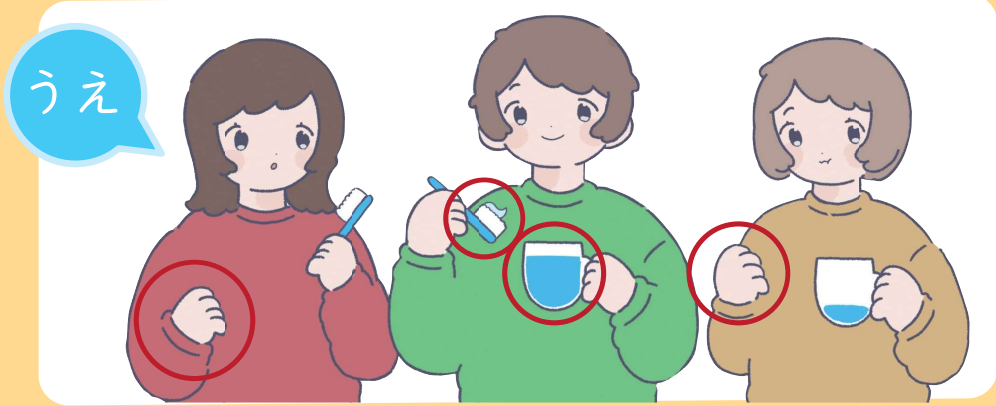
した



こたえ



はをつよくなるほうほう



ふっそってなに？

ふっそは **は** をつよくしてくれる

- 1 ふっそのはいった はみがきこ
- 2 はみがきこは このくらい
- 3 うがいは すこしのみず
- 4 ふっそのはいった うがいえき