



むし歯予防のススメ

むし歯になりやすい場所は？

むし歯になりやすい場所 = 汚れを落としにくいところ です。

①奥歯の噛み合わせ溝

②歯と歯の間

③歯と歯肉の境目

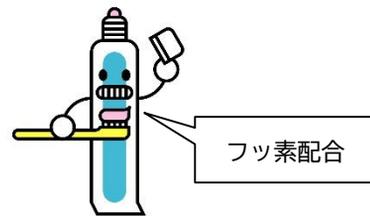


※ 過去に治療した歯も要注意です。新たにむし歯になることが多くあります。

今日から実践 むし歯予防

1. 歯みがき粉は「フッ素入り」を使う！

「フッ素入り」は、むし歯予防の第一歩。
最後のうがいは、少ない水で 1~2回。



2. おやつは時間を決めて！



ダラダラ食べない

おやつの回数が増える=むし歯リスクが高まります。

3. 水分補給は「お茶」か「水」で！



甘いものが口に入る回数を減らしましょう。

4. 歯科医院で「フッ素」を塗る！

半年に1回、歯科健診の仕上げにフッ素。
フッ素は大人のむし歯予防にも効果あり！

5. デンタルフロスや歯間ブラシで効果UP

歯みがきって実はとっても難しい・・・。
歯ブラシで落としにくい歯間の汚れはフロスなどを活用。

コロナ下での 「新・健康生活」のススメ

