

かてい
家庭でできる

ば よぼう
むし歯予防3つのポイント

いちにち かい
おやつは1日2回まで
すいぶんほきゅう みず ちゃ
水分補給は水・お茶

毎日2回
ぶんかん は
3分間歯みがき

とうぶん ばきん
糖分はむし歯菌
のえさになります

とうぶん さとう
糖分 (砂糖)

は
歯みがきで
ばきん と のぞ
むし歯菌を取り除く

は つよ
歯を強くする

は しつ
歯の質

むし歯

むし歯菌

そい
フッ素入り
は こ つか
歯みがき粉を使う

10さいまでのこどもは
おとな しあげ は
大人が仕上げ歯みがき
をしてください

は くち き でんわ そうだん
歯・口のことので気になることがあれば電話で相談してください

あつぎほけんふくしじむしょやまとせんたー

しかたんとう

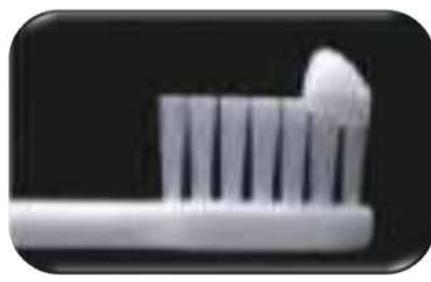
◆ 厚木保健福祉事務所大和センター 歯科担当

☎ 046-261-2948 (代)



ば よ ぼう
むし歯予防には
は こ は
歯みがき粉をつけて歯みがき

どのくらいつけるといいですか？



さい
3～5歳は
グリーンピースくらい

たっぷりつけるのが正解！
せいがい



すこ みず かい
うがいは少しの水で1回



なんど ふっそ こうか
何度もうがいをするとう素の効果なくなります

そ こうか
フッ素の効果

- ① 歯をかたく強くする
は つよ
- ② 溶け始めた歯を回復させる
と はじ は かいふく
- ③ むし歯菌を弱める
ばきん よわ

し かいん なに
歯科医院は何をしたら？

- ① むし歯や歯周病を治療する
ば ししゅうびょう ちりょう
- ② 入れ歯をつくる、なおす
い ば
- ③ 歯科検診や歯のクリーニングする
しかけんしん は