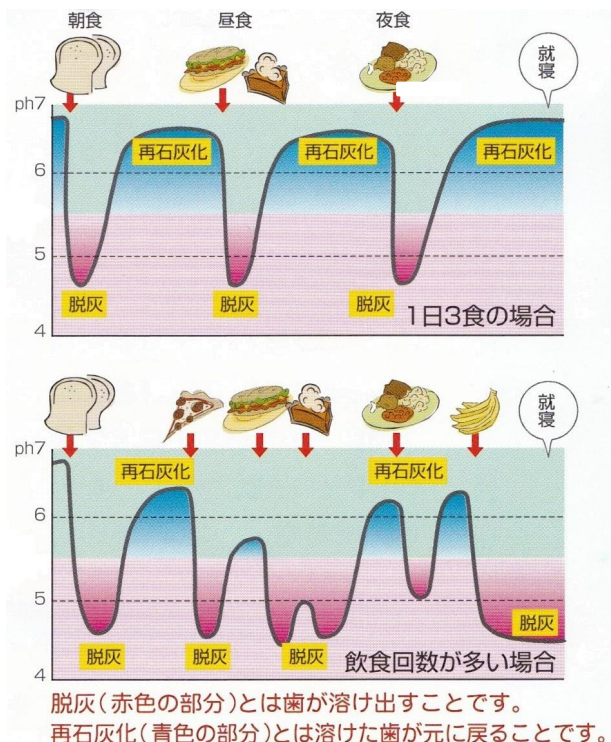


虫歯を作らないために必要なたった3つのこと

① 飲食回数を決めましょ



むし歯予防で1番大事なのは・・・
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、こんなことないですか？
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

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〉
ぶくぶくうがいの
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事で
す。