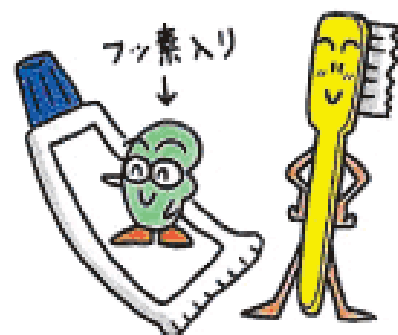
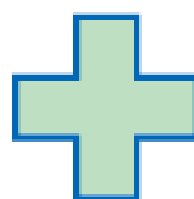
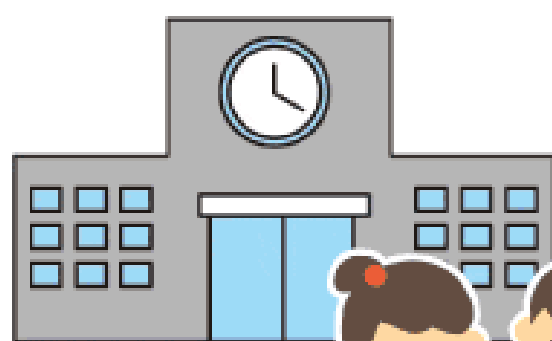




「歯みがきの回数が多い人ほどむし歯が少ない」と考えていませんか？ 正しくは「フッ素入り歯みがき剤で1日に2回以上みがくとむし歯が少ない」です。

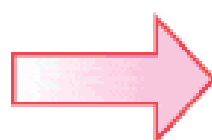
家庭だけでなく、  
学校での

昼食後の歯みがきにも  
フッ素入り歯みがき剤を使いましょう！



**フッ素入り歯みがき剤には次のような効果があります。**

- ① 歯を強くしてむし歯にかかりにくくします。
- ② できはじめのむし歯をなおす手助けをします。
- ③ むし歯菌の力を弱めます。



「フッ素入り」「フッ化物配合」と書いてあるもの、または薬用成分にフッ化ナトリウム、モノフルオロリン酸ナトリウム、フッ化第一スズのどれかが書いてあればフッ素入りです。

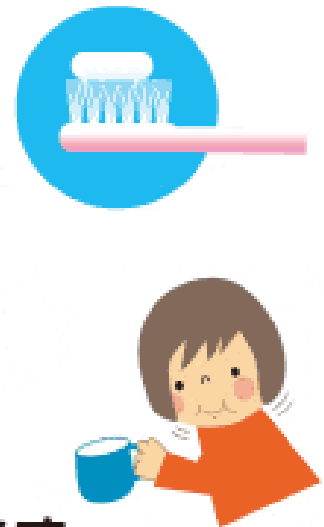
みがき終わったあとに、歯みがき剤に含まれるフッ素ができるだけ口の中に多く残るようにします。

① 1回で使用する歯みがき剤は、年齢に合った歯ブラシの半分以上つけます。(少なすぎはダメ)

② まず歯の表面全体に歯みがき剤を広げ、はき出さずに2分間みがきます。

③ 歯みがき後に1回はき出します。

④ 少しいの水で5秒間のブクブクうがいを1回します。



夜寝る前には、必ずフッ素入り歯みがき剤を使って歯みがきをしよう！

そうすると、寝ている間にむし歯になりかかった部分をなおしてくれます！

むし歯をふせぐことで、80歳になっても20本以上の歯を保つことができ(8020)一生自分の歯でおいしく食事をとることができます。

