

フッ素で
むし歯予防



地域で見守る子育て！子育て！ フッ素入り歯みがき剤 を使いましょう！



歯が生えたら



ゴマつぶ

ブクブクうがい
が
じょうずになったら
量を増やします

2歳ごろ



米つぶ

3歳ごろ

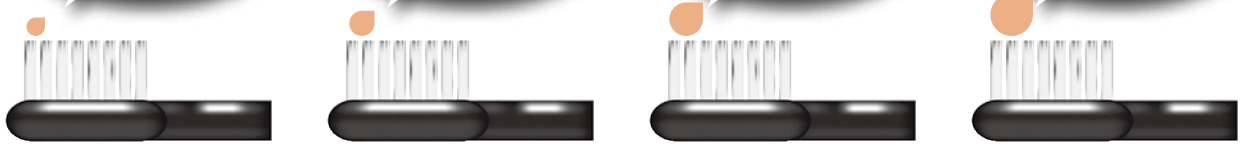


あずきつぶ

6歳すぎたら



大豆つぶ



さいせっかい
再石灰化*を促し、**効果的な使い方**
歯を強く！

- ① 年齢に応じた量を歯ブラシにつける
- ② ブクブクうがいは1回だけ
- ③ 歯みがきのときに毎回使う、特に寝る前が有効！

*再石灰化 … 初期のむし歯（歯の表面が溶け始めた状態）が修復し、より硬い組織になること。



フッ素の成分を口の中に
できるだけ残しておく
といいんだよ！



～ブクブクうがいがうまくできない時期は～

- ★仕上げみがきのときに保護者が使います。
 - ★泡が立ちにくく味がマイルドな“ジェルタイプ”を選ぶとよいでしょう。
 - ★歯みがきの後は、口の中をティッシュで軽くふきとる程度で十分です。（飲み込んでも安全な量です。）
- 歯みがき剤をじょうずに使って、楽しい歯みがきタイムを！**

参照「フッ化物応用の科学」2010年 日本口腔衛生学会フッ化物応用委員会

問合せ先 いきいき広場内保健福祉グループ ☎ 52-9871

小さな子どもさんといっしょに楽しめる講座やお出かけ情報、ボランティア募集情報もあります！

衣浦定住自立圏 市民活動情報サイト かりや衣浦つながるネット

市民活動情報サイト「かりや衣浦つながるネット」は、高浜市・刈谷市・知立市・東浦町が連携し、市民活動団体の活動内容・イベント・ボランティアに関する情報を発信しています。

市民活動やボランティア活動の情報を共有することで、人と人、人と活動をつなぎ、市民活動が活発になればと考えています。

現在、約50団体が登録していますので、皆さん、ぜひご覧いただき、参加してください。

また、市民活動団体の皆さんは、つながるネットに登録をして情報を発信していきましょう！

<http://tsunagaru.genki365.net/>



問合せ先 匡総合政策グループ ☎ 52-1111（内線366）