ふれあい Information

フッ化物洗口を行っています

写真は共成保育園、沼田保育園の様子です♪

●フッ化物洗口とは？
音楽に合わせて３０秒～１分間フッ素を溶かした洗口液でぶくぶくうがいをします。

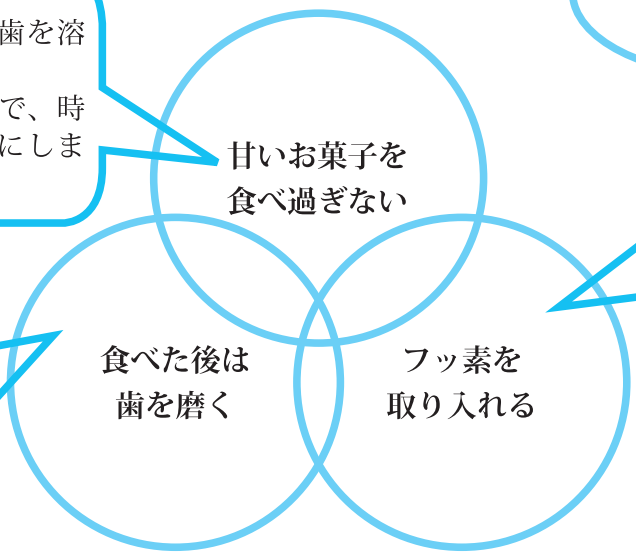
●どんな効果があるの？
①初期の虫歯を**修復**します。
②歯をより丈夫なものにして、**虫歯菌の作る酸で溶かされにくい強い歯にします。**
③虫歯菌の活性を抑え、**虫歯になりにくい状態をつくります。**

歯が生えてから２～３年が最も虫歯になりやすいため、永久歯に生えかわる時期の保育所・幼稚園・小学校の時期にフッ化物洗口を行うことでより大きな虫歯予防効果を得ることができます。
※沼田幼稚園、小学校でもフッ化物洗口を行っています。

○虫歯予防のために大切なこと

良い歯で
良い暮らしを

虫歯菌は糖分を使って歯を溶かす酸を作ります。
だらだら食べ続けないで、時間を決めて食べるようにしましょう！



フッ素塗布やフッ化物洗口、フッ素入りの歯磨き粉を使って、歯を強くしましょう！

歯垢に含まれる虫歯菌が歯を溶かします。
食べた後には歯磨きする習慣をつけましょう！

保健福祉課健康グループ
TEL：35-2120　担当：佐藤