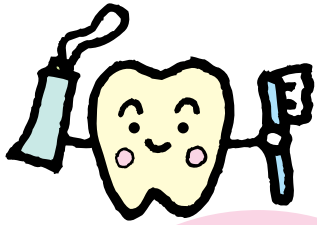


6ちゃんをまもろう

なまえ



みんな ぼくを むしばきの こうげきから まもってね!

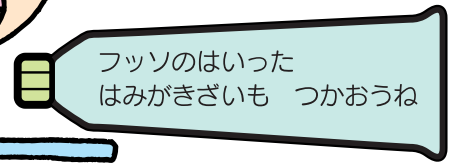
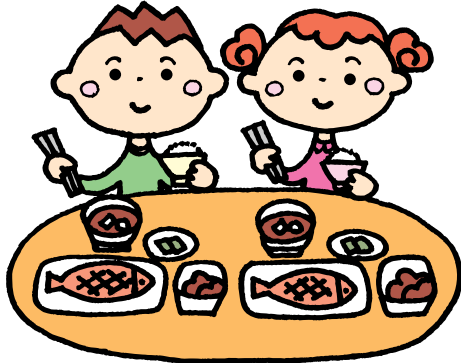
🍎 おやつにきをつけよう 🍓

むしばになってしまった6ちゃん



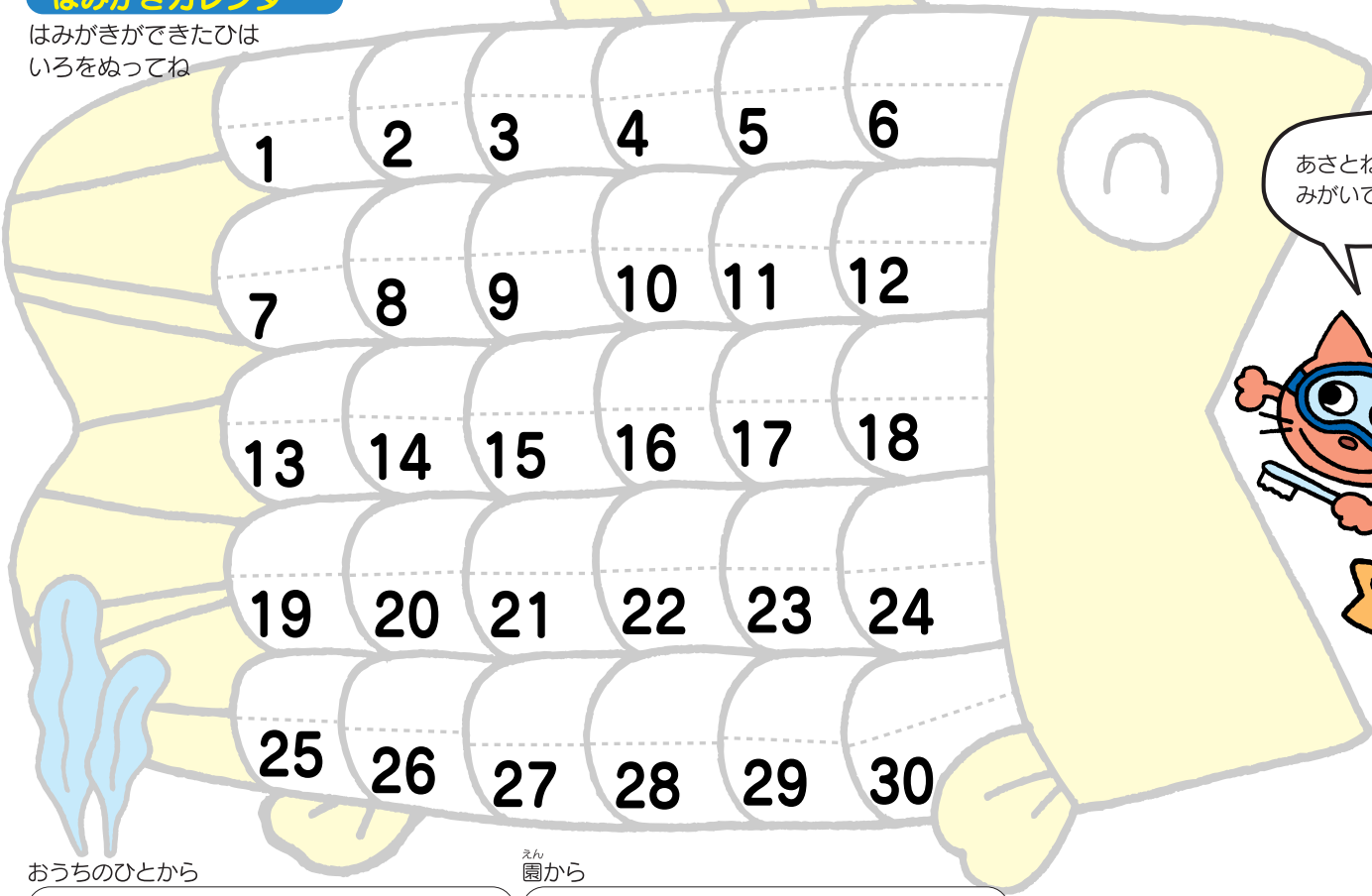
🐟 よくかんでなんでもたべよう

🪥 6ちゃんをみがこう

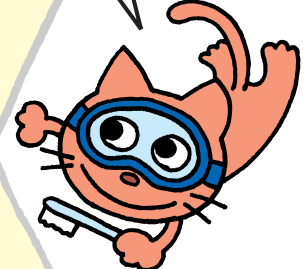


はみがきカレンダー

はみがきができたひは
いろをぬってね



あさとねるまえに
みがいているかな?



おうちのひとから

えん
園から

むし歯予防大作戦をはじめましょう

毎日お子さんのお口をご覧になっていますか？

6ちゃん(6歳臼歯)をはじめ永久歯は、生えてから2~3年の間が、一番むし歯になりやすい時期です。

むし歯なしのお口は、親から子への大きなプレゼント！皆さんもむし歯予防大作戦に、挑戦してみませんか？

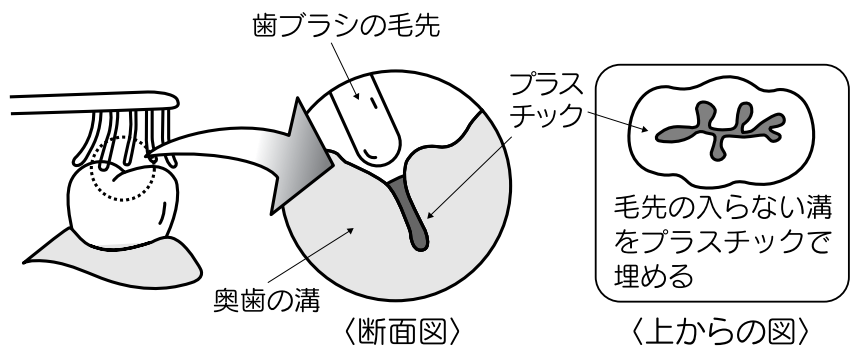
○フッ素で歯の質をパワーアップ！

- ・フッ素洗口…………… 保育園や幼稚園、学校で行うと継続しやすく、高い効果が期待できます。歯科医院でも処方してもらえます。
- ・フッ素塗布…………… 歯科医院で、年に2~4回定期的に塗布しましょう。
- ・フッ素入り歯磨き剤…………… 家庭で毎日使いましょう。磨いた後のうがいは、フッ素の効果を残すため、軽く1~2回にしましょう。

大きさの比較

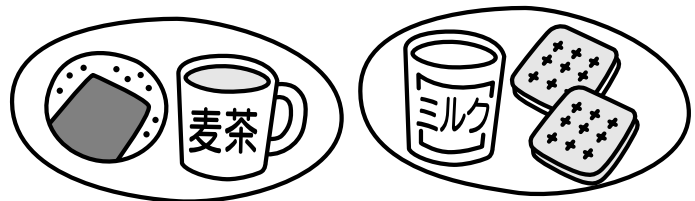
○シーラント

奥歯の溝は複雑な形をしていて、汚れがたまりやすい上、歯ブラシの毛先より細い所があるなど歯磨きで完全にきれいにするのは難しいのです。そこで、歯の溝をプラスチックで埋めてしまう予防法をシーラントといいます。歯科医院でご相談ください。



○おやつは1~2回、ふだんの飲み物は水、お茶に！

甘いお菓子はダメ！ジュースもダメなんていうのは、難しいことです。だらだらお口に入れるのをやめて、1~2回の回数でおやつタイムを楽しみましょう。また、寝る前の飲食はむし歯への近道になってしまいますよ。



○キシリトール

キシリトールは白樺や樺の木などの原料から作られる天然の甘味料で、イチゴやほうれん草などに含まれています。

キシリトールはお砂糖と同じ位の甘さがあるのに、むし歯の原因となる酸を作りません。また、むし歯菌の活動を弱め、数を減らしていきます。

キシリトールを使った製品としては、ガムやタブレットなどの形で市販されている他、歯磨き剤にも使用されるようになってきました。

