

## ～ムシ歯予防の4つのポイント～

### ポイント1. **定期健診**を受けましょう！

定期健診では、

口の**状態**を**チェック**できます！

正しい**ブラッシング**方法も**学ぶ**ことができます！

### ポイント2. **強い歯**をつくりましょう！

予防処置を受けましょう！

①**シーラント**で溝を**ガード**！

→シーラントとは、奥歯の溝を薄いプラスチックでふさぐ予防法です。

②**フッ化物**で歯を**強く**しましょう！

→フッ化物は、歯を丈夫にして、酸に溶けにくい歯質にします。



### ポイント3. **歯と口**をきれいにしましょう！

食事のあとで**歯**を**みが**きましょう。

→ムシ歯菌を減らすには、ブラッシングが一般的な方法です。

正しいブラッシングを身に付けましょう！！

当院にご相談ください！！

### ポイント4. **食べ物**に**気**をつけましょう！

**甘い物**のとりすぎに**注意**しましょう。

→糖分を上手にコントロールすることで、ムシ歯菌の栄養になるものが少なくなります。

