



# 歯っぴ～噛む噛む

Happy come come



## むし歯になりやすい場所 ご存じですか？

〈要チェック〉【こどもがむし歯になりやすい場所は共通しています】



### 上の前歯

飲み物が残りやすい



### 奥歯のかみ合わせの溝

溝に汚れが残りやすい



### 歯と歯のあいだ

磨き残しが多くなりやすい

## 【今日からできるむし歯予防】

生活習慣の見直しで、むし歯になるリスクを減らすことができます



- ・おやつの時間・回数を決める
- ・食べたら、うがいで口の中をきれいにする

- ・むし歯になりやすい場所を仕上げ磨きする
- ・フッ素の入った歯磨き粉を使用する

## 【毎日のケアと定期的な健診でしっかり予防】

- ・上の前歯はくちびるをめくってチェックする
- ・夜寝る前の「仕上げ磨き」を習慣にする
- ・フッ素で歯の質を強くする
- ・定期的に歯科医院でチェックする★



痛くなる前の受診 が大切です 気になることはかかりつけ歯科医院に早めにご相談ください