



四つ葉のクローバーで カンペキ虫歯予防

★歯みがき

歯ブラシの持ち方
ペングリップ



子どもの歯を
みがくときは…

上前歯のときは、
ほおに小指をビ
タリと固定



下前歯のときは、
あごに薬指と
小指を固定



奥歯のときは、あ
ごに薬指と小指
を固定



手の固定の仕方を
練習しよう



1 左右の手のわきとわきを
ピッタリつける



2 右手に歯ブラシを
ペングリップ法でにぎる



3 左右の手のわきをつけたまま、
左手中指の爪をみがついてみる

★正しい食生活

毎日の食事
…こんな点に
気をつけて



- 1 1日3食規則的、バランスとれたよい食事
- 2 飲もう、食べよう、牛乳・乳製品
- 3 十分に食べる習慣、野菜と果物
- 4 食べすぎや偏食なしの習慣を
- 5 おやつには、いろんな食品や量に気配りを
- 6 加工食品、インスタント食品の正しい利用
- 7 楽しもう、一家団らんおいしい食事
- 8 考えよう、学校給食のねらいと内容

◎健康づくりのための食生活指針（1990厚生省）学童期より



フッ素



★フッ素

歯の生えはじめに塗布すること、
定期的に塗布することが大切です。



★キシリトール

悪玉虫歯菌であるミュータンス菌の活動を抑さえ
たり、だ液の分泌を促す働きが期待できます。



★定期健診

- ・むし歯になったかどうか
- ・歯の磨き方
- ・歯の生え方（歯並び・歯の形）
- ・食生活の注意事項
- ・フッ素塗布などの予防処置

半年に1度は定期健診を受けましょう。
むし歯や歯肉炎の早期発見と歯科医師、歯科衛生士
による専門的な清掃やケアを受けることが大切です