

## ～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분을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。

