



けんこう し すいしんきょう き かい
健康ますだ市21推進協議会
し か ぶ か い

歯科部会だより

おうちのひとも
いっしょに
よんでください

歯科部会では、子どもからおとなまで幅広く歯やお口の健康の大切さを伝える取組を行って
います。今回は、フッ素（フッ化物）活用の大切さを紹介します。

フッ素の効果について説明しよう



① 歯の質を強くする

歯の表面を強くして溶けにくい強い歯にします



② むし歯菌の働きを弱くする

むし歯のもとになるばい菌の
働きを弱くします



③ むし歯になりかけの歯を治す

初期むし歯（むし歯になりかけ
の歯）をもとに戻すのを助け
ます



フッ素で
自分の歯を守ろう！

わたしたち、むしば？ わからないよ～
はいしゃさんでみてもらわないとだあ！

毎日のお手入れにフッ素をつかおう



食べたら歯みがき

フッ素入り歯みがき剤

歯みがき剤の濃度 6歳以上は
1400~1500ppmF がおすすめ

1.5~2cm程度



フッ素ジェル・洗口液

きれいに歯みがきした後につかいましょう



歯科医院では

かかりつけ歯科医院が
あるといいね～



は
歯の生えかわりはどうかな？
みがき残しあないかな？

歯にフッ素をぬっておこうね

定期的にぬると効果があります

保護者の方へ

むし歯（う蝕）予防のフッ化物応用は75年以上の歴史の中で安全性と有効性が繰り返し確認されており、中でもフッ化物配合歯磨剤は日本で広く普及しています。

フッ素配合歯磨剤は歯が生え始めたばかりの乳幼児から成人、高齢者まで日常の歯みがきに組み込むことでむし歯予防効果があるといわれています。詳しくはかかりつけ歯科医院で相談し、上手にフッ素を活用しましょう。

みんなで考えよう！歯・口のクイズ

Q1

むし歯になりやすい歯は？
A: 奥歯 B: 前歯
C: どの歯もかわらない



Q2

わたしたちの歯は一生で何回はえかわる？
A: 1回 B: 2回 C: 3回



Q3

全て永久歯にはえかわると、歯の数は？
(おとなの歯)
A: ふえる B: へる C: かわらない

Q4

乳歯のむし歯はほうっておいても平気？
(子どもの歯)
A: なおさないとダメ
B: どちらでもよい
C: はえかわるから平気



Q5

正しい歯ブラシの動かし方
(歯のみがき方)は？
A: 軽くこきざみみに
B: 力をいれて大きく
C: すきな方法でよい

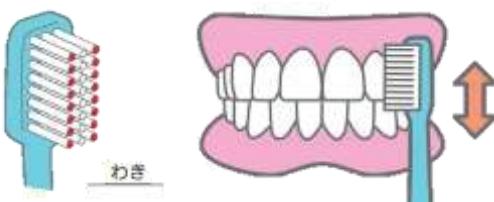


(クイズのこたえはおもて面の右下)

歯ブラシの毛先を上手に歯にあてて！（きほんのみがき方）

歯と歯の間

歯ブラシの脇を使い、歯と歯の間に、縦にあて上下に動かします。



一番奥の歯のうしろ

歯ブラシのつま先を使い、奥の歯の外側内側の両方からもみがきます。



歯と歯ぐきの境目・奥歯の噛み合わせ

歯ブラシの全面を使い、歯に対し90度にあて、小さく動かします。



前歯の裏側

歯ブラシを縦に使い、かかと部分で歯を1本ずつかき出すように動かします。



小学生は子どもの歯（乳歯）から大人の歯（永久歯）に生えかわる時期です。生え始めの2~3年間は歯質が弱いため、定期的なフッ素塗布で歯を強化することが効果的です

保護者の方へ



ますだし しゅうしきかんけんしん 益田市の歯周疾患検診のお知らせ

対象：40歳 50歳 60歳 70歳

詳しくは令和7年度益田市健康づくりガイドブック10ページ
または、右のQRコードでご確認ください

しゅうびょう くち なか せんしん えいきょう およ びょうき
歯周病は口の中だけでなく全身に影響を及ぼす病気です

期間
12月末まで



★かかりつけ歯科医をもち、定期検診を受けよう！