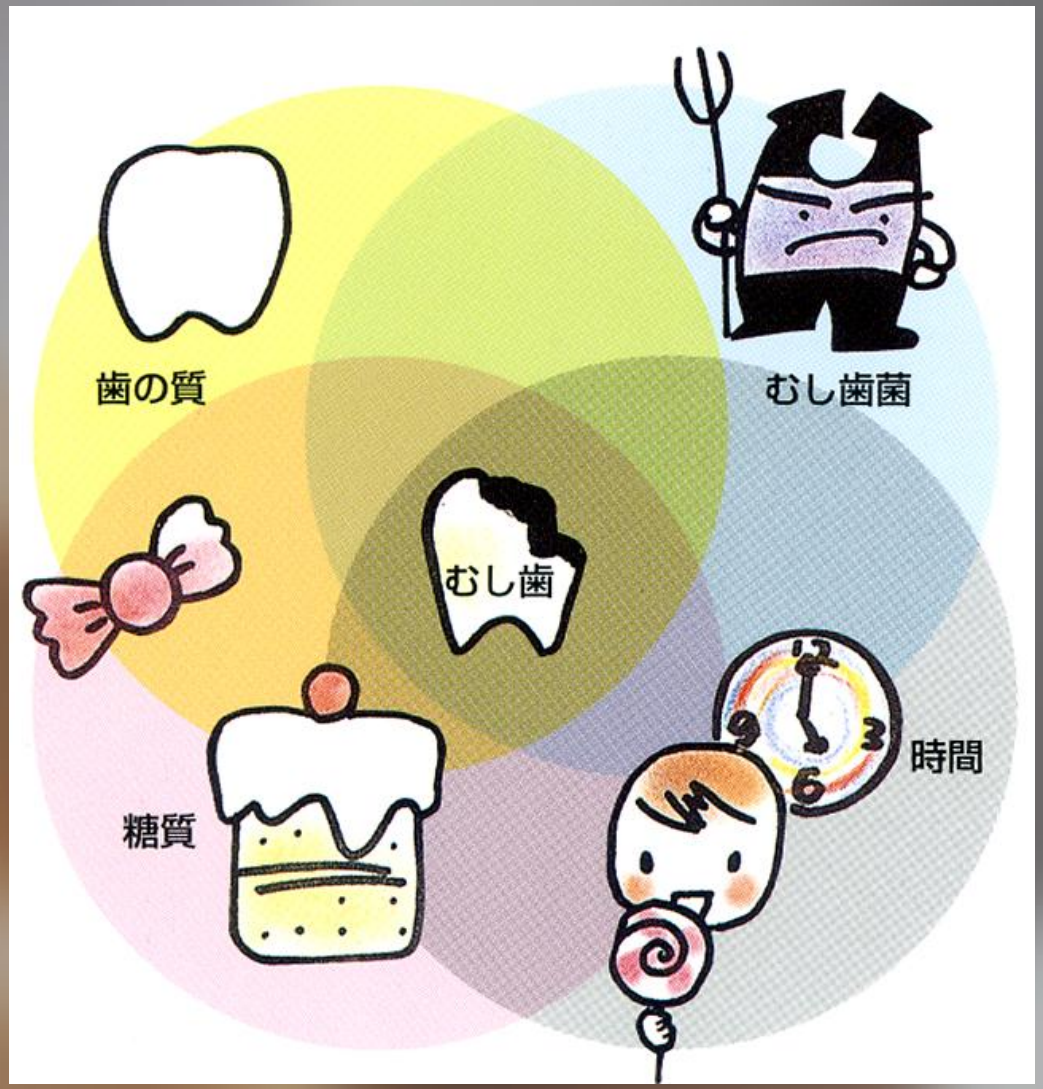
むし歯予防ってどうするの？

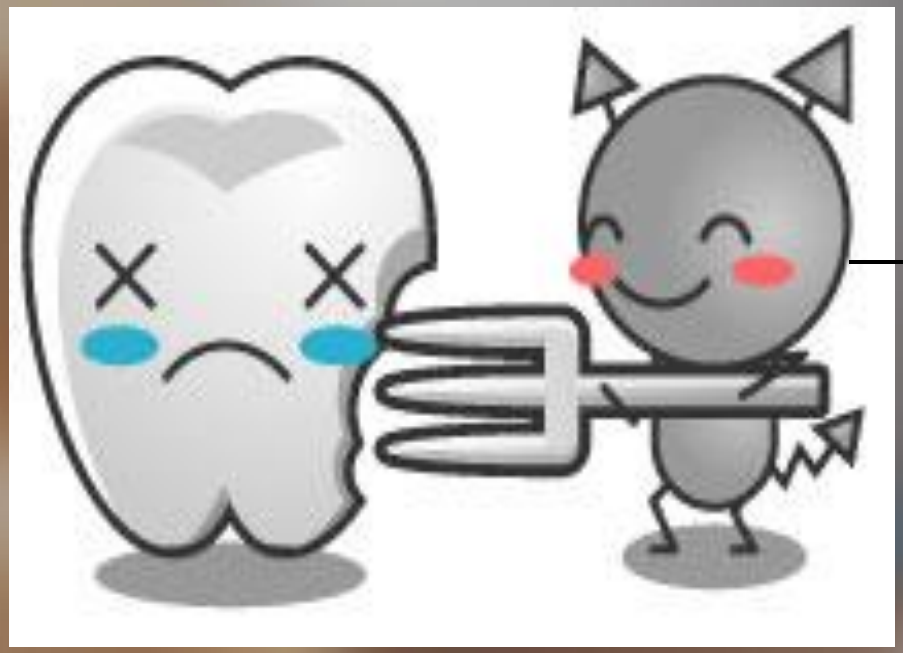
小倉歯科医師会（学校歯科保健委員会）

むし歯はどうやってできる？



むし歯キンをやっつけろ！

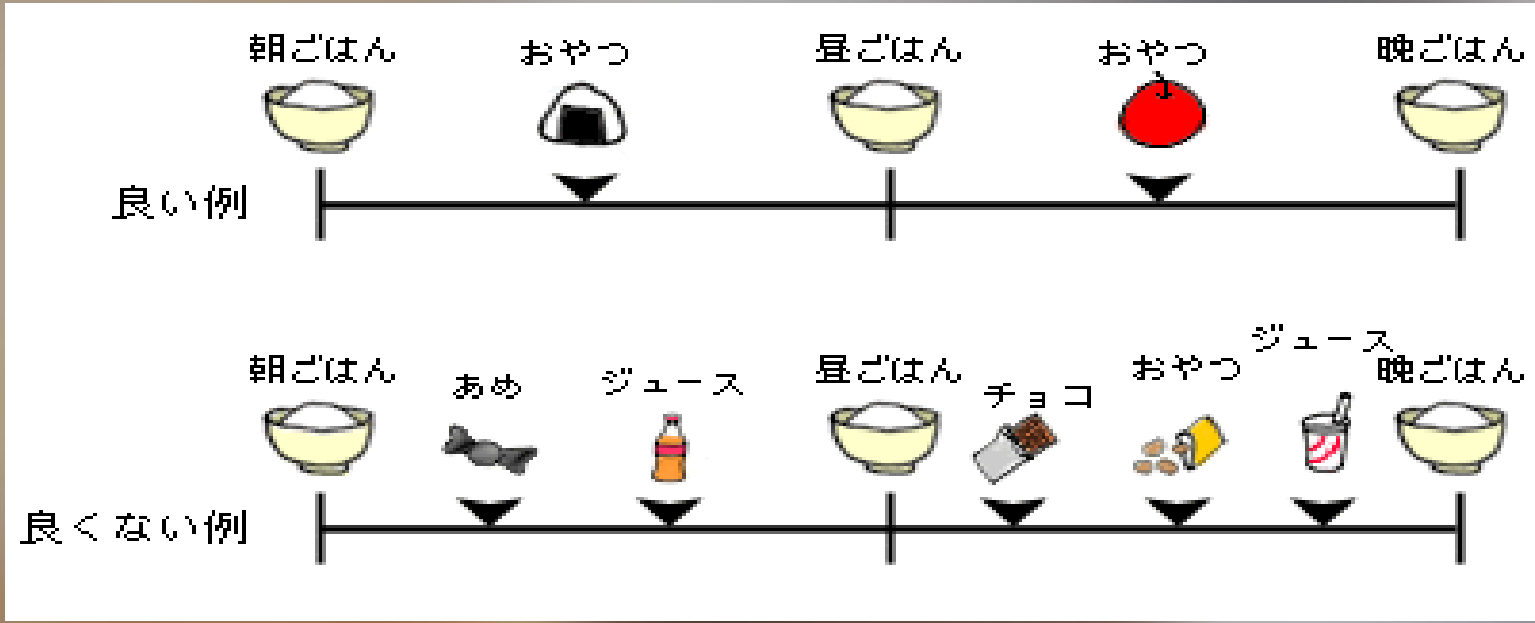
- できるだけ食べたら早くみがこう！
- 歯ブラシは3分を目安に！
- 1日1回でもきちんと歯みがきする！



ミュータンス菌

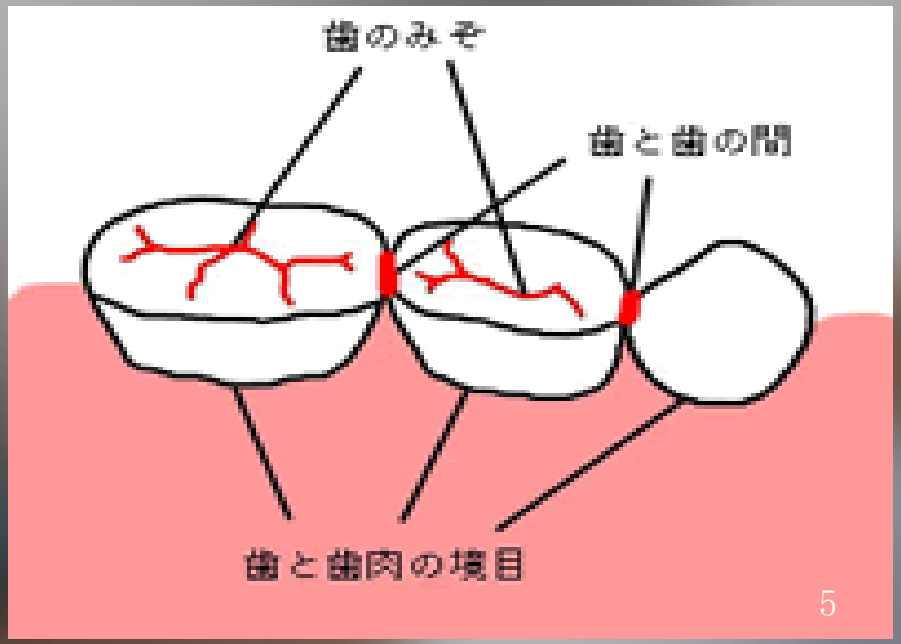
食べ方に気をつけよう

- 甘いものは1日2回（ちょこちょこ食い×）
- ジュースやスポーツドリンクもむし歯のもとなので気をつける



歯を予防しよう

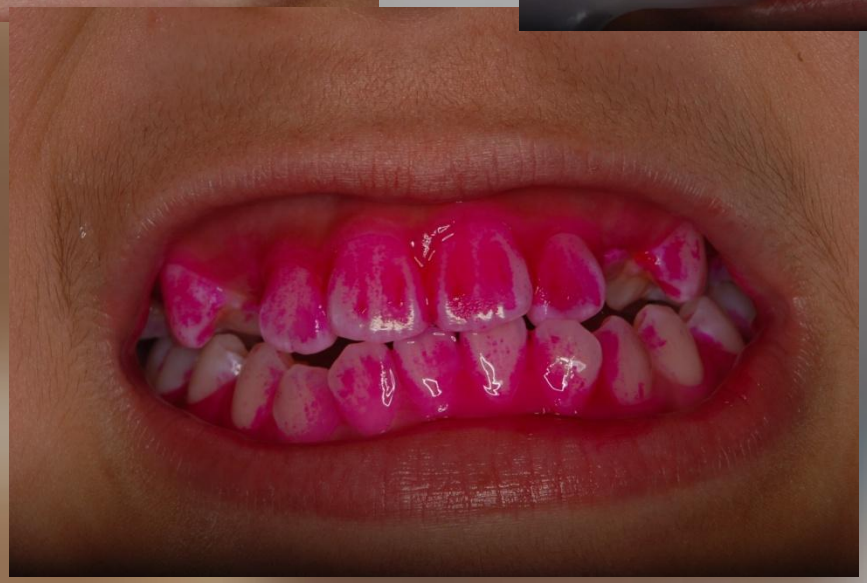
- 正しいみがき方を覚えよう
- 小さめの歯ブラシを使おう
- ていねいにみがこう（特に下の図のところ）



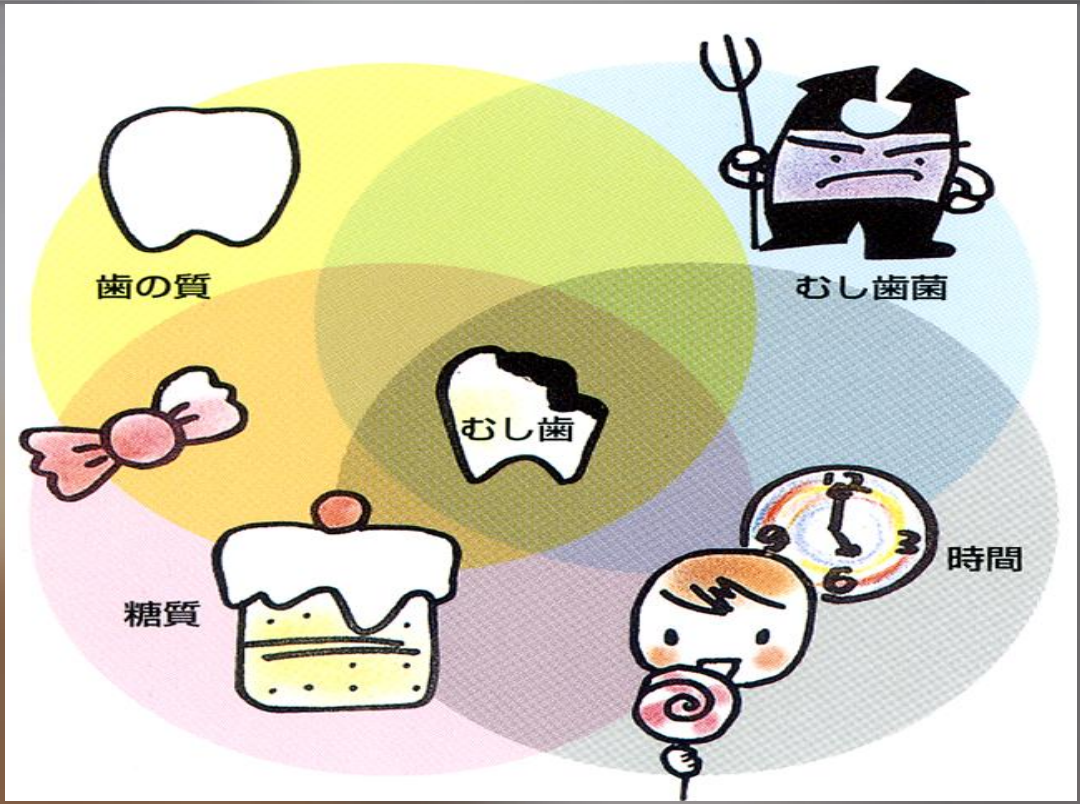
フッ素でむし歯予防！

フッ素ジェル

定期的に歯医者さんでチェック



まとめ



- 以上のように上の4つのどれか一つ欠けてもむし歯はできません。まずはどれか一つがんばってみましょう！

では、がんばるのじゃ！

よ坊さん