

第29回 千葉市「歯と口の健康週間イベント」

# ヘルシーカムカム

2022年

5月29日(日)

午前10時～午後4時

2022

そごう  
千葉店  
6階=催事場  
入場無料

フッ化物で  
むし歯予防!!

フッ化物の  
パワー

口腔がん検診で  
早期発見!!

## クイズで学ぼう!お口の健康

クイズ形式でお口の健康に関するあれこれをお伝えします。



**表彰式** 本館1階=センシティタワー口外特設会場  
午前11時～午後0時

- 親と子のよい歯のコンクール
- 8020長生きよい歯のコンクール

**無料** ※事前申込みが必要です。

対象  
3歳以上  
の方

### フッ化物歯面塗布体験

むし歯予防効果があるフッ化物歯面塗布を体験してみませんか?

▼事前申込



対象  
40歳以上  
の方

### 口腔がん検診

□の中にも「がん」はできます。  
口腔がん検診で早期発見!

▼事前申込



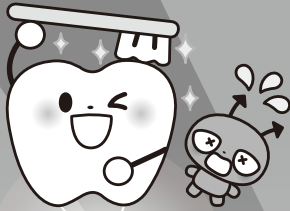
申込み・問合せ: 千葉市役所健康推進課 ☎043-245-5794

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、臨時休業や営業時間の変更、イベント(催事)の中止や延期など、一部掲載内容が変更となる場合がございます。

主催/千葉市・千葉市歯科医師会  
協力/東京歯科大学 口腔顎顔面外科学講座

6月4日(土)~10日(金)は、  
歯と口の健康週間





歯を強くするフッ化物で

むし歯を予防しよう!!

フッ化物の  
パワー

初期のむし歯の  
修復を助けます。  
(再石灰化促進)

酸に溶けにくい  
強い歯質にします。  
(耐酸性)

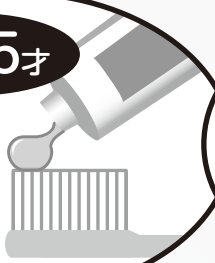
むし歯菌の働き  
を抑え、酸の産生  
を減らします。

フッ化物によるむし歯予防方法!

3つの方法を  
組み合わせると  
効果的!

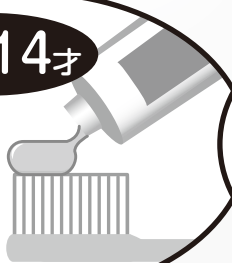
3才~5才

500ppmを  
5mm以下



6才~14才

1000ppmを  
1cm程度



15才以上

1000ppmを  
2cm程度



1 フッ化物配合  
歯みがき剤

- ① フッ化物配合歯みがき剤をつけて全部の歯に広げ、2~3分間歯をみがきます。
- ② 歯みがき剤を吐き出し、10~15mlの水で5秒ほどブクブクうがいをします。
- ③ その後1~2時間程度はうがいと飲食をひかえます。

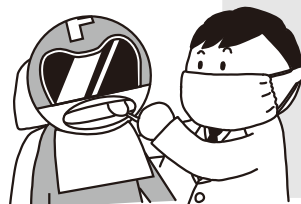
2 フッ化物洗口 (4才以上)

フッ化物を溶かした液で1分間  
ブクブクうがいをする方法。  
洗口後は1~2時間程度はうが  
いと飲食をひかえます。



3 フッ化物歯面塗布

歯に直接フッ化物を塗る方法。  
かかりつけ歯科医院で  
定期的に(年2回以上)  
塗ってもらいましょう。



一般社団法人 千葉市歯科医師会  
<https://www.chibada.ne.jp>

※千葉市歯科医師会ホームページにてフッ化物歯面塗布、  
フッ化物洗口剤の取り扱いのある歯科医院を紹介しています。

