

第33回 千葉市「歯と口の健康週間イベント」

ヘルシーカムカム 2026



6月7日(日) そごう千葉店

午前10時～午後4時

6階=催事場

入場無料

噛むこと体験とお口のエクササイズ

噛むと色が変わるガム体験、お口のエクササイズ、フーセンガムの紹介

**あなたの
むし歯・歯周病のリスクは!?
お口の健康チェック**

※食後30分以内の参加は避けてください

**歯のヒミツを
解き明かせ!
健口(けんこう)
クイズラリー**

参加者には
歯科グッズをプレゼント!

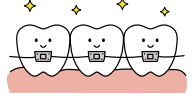
展示

地階=そごうギャラリー
午前10時～午後8時
(最終日は午後4時まで)

●歯・口の健康に関する
図画・ポスター及び標語
展示期間: 6月2日(火)～
6月8日(月)

歯並び 矯正相談

歯並び・矯正治療について
お気軽にご相談ください。



検診で早期発見!

20歳以上の方

口腔がん検診

口腔がん検診で早期発見!

▶事前申込



フッ化物でむし歯予防!!

3歳以上の方

大人も
子どもも

フッ化物 歯面塗布体験

むし歯予防効果を体験!

**事前申込は
不要**

主催/千葉市・千葉市歯科医師会

後援/千葉市教育委員会

協力/東京歯科大学 口腔外科・株式会社ロッテ



6月4日(木)～10日(水)は、
歯と口の健康週間

(お問合せ)

千葉市歯科医師会 ☎043-242-2026
千葉市健康推進課 ☎043-245-5223

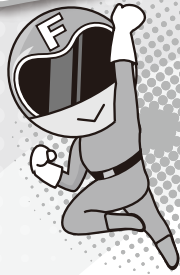
【受付方法】「事前申込」または「当日会場受付」にて
【事前申込方法】「電子申請」にて ※上記2次元コードより

歯を強くするフッ化物で

むし歯を予防しよう!!



酸に溶けにくい
強い歯にするよ



初期のむし歯の
修復を助けるよ
(再石灰化を促進する)



フッ化物の
パワー



むし歯菌の
酸の産生を減らすよ

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!



1 フッ化物配合歯みがき剤 “おすすめのフッ化物濃度 (ppmF) と使用量”

歯が生えてから**2歳**

900 ~
1,000ppmFを

1 ~ 2mm程度

3 ~ 5歳

900 ~
1,000ppmFを

5mm程度

6歳 ~ 成人・高齢者

1,400 ~
1,500ppmFを

1.5 ~ 2cm程度

- 寝る前を含めて1日2回以上の歯みがきを行う。
- 歯みがきの後は歯みがき剤を軽くはき出す。はき出しができない場合はティッシュなどで歯みがき剤を軽く拭き取ってもよい。すすぐ場合は少量の水で1回のみとする。
- 子どもが歯ブラシに適切な量をつけられない場合は保護者が歯みがき剤をつける。

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る。

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**

※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。

<https://www.chibada.ne.jp>

