

STOP!! お口ぽかん

口呼吸になり、

お口ぽかんでいると、

むし歯や歯周病、口臭、

歯並びなどに影響が出る

可能性があります。

テレビを見て

いる時、集中

している時、

お子さまは

こんな表情

をしています

せんか？



画像提供：株式会社ロッテ

詳しくはこちら
株式会社ロッテ「噛むこと研究室」



歯やお口のことで気になることがあれば、
かかりつけ歯科医に相談しましょう

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

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)

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>

