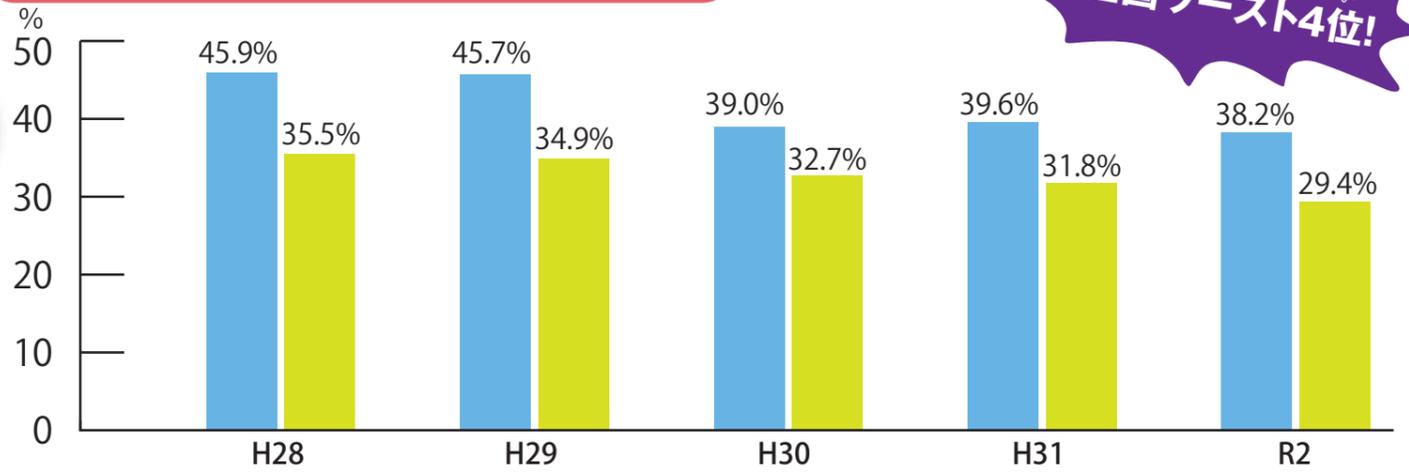


は 歯みがき・フッ化物洗口を続けて むし歯を予防しよう!



ふくしまけん
**福島県は
むし歯が
多い!**

さいじ 12歳児 ば むし歯がある人の割合 / ふくしまけん 福島県 ぜんこく 全国



ぜんこく
全国ワースト4位!

出典：文部科学省 学校保健統計調査

は 歯みがきとフッ化物洗口は続けることが大切です!

かぶつせんこう フッ化物洗口とは、フッ化ナトリウムの粉を水に溶かして、ブクブクうがいをする方法です。

フッ化物が歯の質を強くし、むし歯を予防します。

すぐに効果が出るものではなく、続けることが大切です。

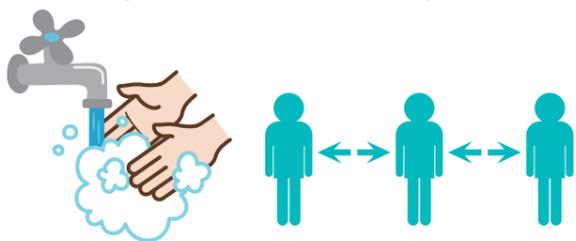
大人になってからも、フッ化物洗口によるむし歯の予防効果は続きます。

お口の病気を予防するために、毎日の歯みがきも続けましょう。



しんがた 新型コロナウイルス感染予防として、かぶつせんこう フッ化物洗口・は 歯みがき時に気を付ける こと!

1 すいどうば 水道場での
ソーシャルディスタンス
("みつ"をさける)



2 じゃくち 蛇口などからの
かんせん よぼう 感染予防のため、
てあら しょうどく てっぺい 手洗い・消毒の徹底



3 すいどうば せいそう しょうどく 水道場の清掃・消毒、
まど あ つうき 窓を開けて通気を
よくする



4 は 歯みがきをする時は、
くち と 口をしっかりと閉じ
おしゃべりしない
(とびちらせない)



5 うがいや洗口液を
はき出す時は、
ひく しせい 低い姿勢でゆっくりと
(とびちらせない)



6 つか 使ったあとの歯ブラシや
は 歯コップは清潔に
せいきつ (よく洗って、よくかわかす)

