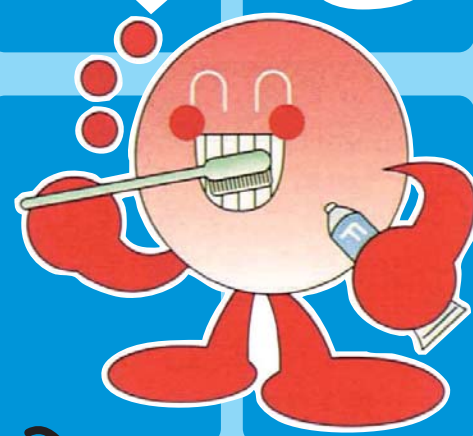


は 歯 ブラシ と フッ素 で つく る

げん き は 元 気 な 歯



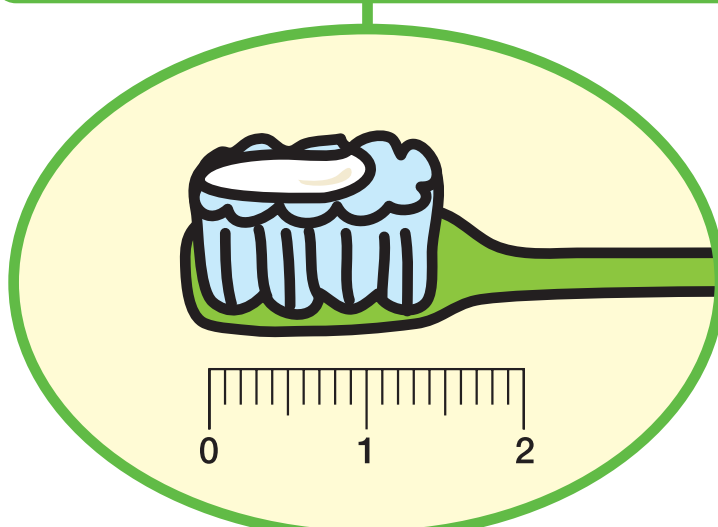
そ い は ざい つか ば よ ぼう フッ素入り歯みがき剤を使ってむし歯予防!

そ は つよ フッ素は歯を強くしてくれるよ うがいは少量の水で1~2回がいいよ

は ざい りよう 歯みがき剤の量(めやす)



3~5歳 (5mm程度)



6~14歳 (1cm程度)



15歳以上 (2cm程度)

「う蝕予防のためのフッ化物配合歯磨剤応用マニュアル」より

うがいができない子も使えるフッ素スプレーや、泡状、ジェル状のフッ素入り歯みがき剤もあります。また**フッ素塗布**や**フッ素洗口**という応用方法もあります。詳しくはかかりつけの歯医者さんか保健所にお問い合わせ下さい。

沖縄県福祉保健部健康増進課 Tel.(098)866-2209
 北部福祉保健所 Tel.(0980)52-5219
 中部福祉保健所 Tel.(098)938-9701
 南部福祉保健所 Tel.(098)889-6591

沖縄県歯科医師会 Tel.(098)877-1811
 中央保健所 Tel.(098)854-1005
 宮古福祉保健所 Tel.(0980)73-5074
 八重山福祉保健所 Tel.(0980)82-3240