

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、令和2年度の「フッ化物塗布事業」は、中止させていただきます。皆様の健康と安全を最優先に考えました。何卒御理解ください。



# 保健センターでのフッ化物塗布以外に、以下のような方法を利用しましょう



## 方法その1

### 歯みがき剤を使う



※うがいは1度だけにし、フッ化物をできるだけお口の中に留めましょう

※使用後30分以上飲食をひかえると効果的です



年齢	使用量
0~2歳	1~3mm程度
3~5歳	5mm程度
6~14歳	1cm程度

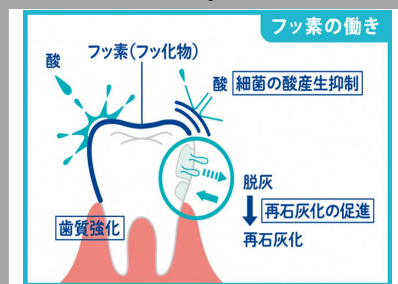
## 方法その3

### 歯科医院でフッ化物塗布

※かかりつけ歯科医をつくるよいチャンスです☆

※歯科健診も一緒に受けましょう☆

※有料（500円程度でできる歯科医院もあるようです。相談してみてください。）



## 方法その2

### 洗口液を使い、うがいをする

※ブクブクうがいができるお子さま対象

※歯科医院、ドラッグストアなどで

購入できます



フッ化物の利用を続けることは大切ですが、「フッ化物を利用していれば、絶対にむし歯にならない」わけではありません。歯みがきの習慣化、規則正しい生活習慣・食習を身につけるなど、バランスのよいむし歯予防をこころがけましょう。

