

船橋市は、お子さまのむし歯予防を  
サポートしています！

## 船橋市立 全小学校全学年で、 「フッ化物洗口」を実施します！

船橋市の市立小学校では、むし歯予防のため、週1回、1分間、フッ化物を溶かした洗口液（うがい液）でのうがいをする取り組みを進めています。

なぜ、小学生の時期に  
実施するのですか？

永久歯に生えかわる小学生の時期に、  
継続してフッ化物洗口をすることで、  
永久歯のむし歯予防が高まるからです。  
大人になってもその効果は続きます。



洗口以外では、どのような方法  
がありますか？

### フッ化物の効果

- \*歯の質を強くする
- \*初期むし歯の回復を助ける
- \*むし歯菌の活動を抑える



他には、歯科医院で定期的にフッ化物を歯に塗る方法、歯みがきでフッ化物入りの歯みがき剤を使用する方法（裏面参照）があります。

### 「ぶくぶくうがい」できていますか？

コロナ禍でマスク生活が長く続いたこともあり、大人も子どもも、お口の周りの力が弱くなり、気づくとお口がぼかーんと開いていることも…

最近、小学校でのフッ化物洗口でも、1分間のぶくぶくうがいが難しい子もいます。お口をしっかり閉じてうがいをするすることで、お口の筋力もアップします！

ご家庭でも、家族みんなでうがいのチェックしてみませんか。



### 保健センターからのお知らせ

歯やお口のこと、もっと知りたいときは・・・  
船橋市ホームページへ！



「こどもの歯の情報」 「大人の歯と口の健康情報」

むし歯をふせいで、生涯健康、元気な歯！

歯やお口についてのご相談は  
お近くの保健センターへ

中央 047-423-2111  
西部 047-302-2626  
東部 047-466-1383  
北部 047-449-7600



# 家族みんなの歯みがきチェックシート

～むし歯と歯肉炎（歯周病）を予防する歯みがき方法～

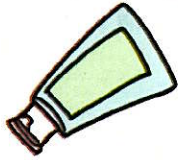


## 歯みがき剤編

チェック!



フッ化物入りの  
歯みがき剤を  
**2cm**つけて  
みがく



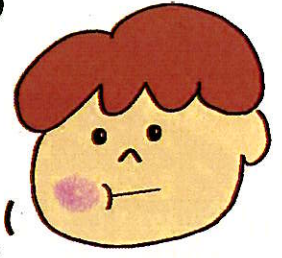
むし歯予防に効果的な

チェック!



口の中にフッ化物の  
成分を残すため、  
みがいたあとの  
**うがいは1回**

ぶくぶく



## 歯みがき剤選びのポイント

### 1. 薬用成分を確認!

「フッ化物」が入っているものを選ぶ!

- ・ フッ化ナトリウム(NaF)
- ・ モノフルオロリン酸ナトリウム(MFP)

☞ 歯みがき剤の表示をチェック!

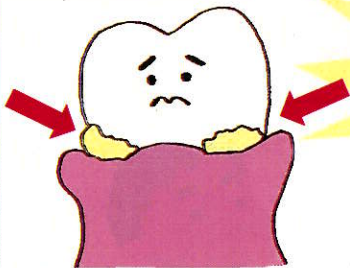
### 2. 高濃度フッ化物配合のものを選ぶ

1,000～1500ppm

☞ 歯みがき剤の表示をチェック!

※6歳以上のお子様から使用できます。

## 歯みがき編



歯と歯肉の間の汚れが  
歯肉炎(歯周病)の原因に!

チェック!



歯と歯肉のさかいめに  
歯ブラシの毛先を当ててみがく



歯ブラシに  
あとひとつ!

歯と歯の間は、  
フロスや歯間ブラシを!



デンタルフロス  
糸つきようじ



歯間ブラシ

お子様は...

高学年も、時々  
チェックを!



チェック!



少なくとも

**小学3年生までは  
仕上げみがきを!**



永久歯の生え変わり期は、歯みがきが難しいので、毎晩の仕上げみがきを忘れずに!

ご自宅での毎日のケアに加えて、歯科医院でのクリーニングを!

年に一度は、家族みんなで歯科医院へ

