

今月のテーマは『むし歯予防』です。

みなさんは『むし歯予防』として行っていることはなんですか？

歯みがきをしっかり行うことも大切ですが、今回紹介する虫歯予防を取り入れることでもっと強い歯にしていきましょう！

フィンランドに学ぼう！むし歯予防に大切な5つの要素

◎町・保健所・学校が一体となって、むし歯予防に取り組み、子どもたちのむし歯を減らした国、フィンランド。そのむし歯対策の中心となったのが「歯みがき」「正しい食生活」「定期検診」「フッ素」「キシリトール」の5つの要素です。これらを徹底すれば、日本でもむし歯は必ず減らせるはずです。



汚れ落としだけが、歯みがきの目的じゃない！

◎歯みがきには汚れを落としの他に、もうひとつ大切な目的があります。それは『歯を強くすること』です。生えてきたばかりの歯はとても弱く、強化することが必要。そこで欠かせないのがフッ素入りの歯みがき剤です。フッ素入り歯みがき剤で歯をみがけば、歯は少しずつ強くなっていきます。

全部できてれば万全！いま日本でできるむし歯予防



①キシリトールを積極的に活用する。



②正しい食生活を心がけ、親子そろってむし歯予防をする。



③歯みがきをしっかりとる。



④シーラントを利用する。



⑤歯の定期検診やフッ素塗布を行う。



⑥むし歯のリスクを診断してもらう。