健康講座

小中学校で フッ化物洗口を始めました。

町内保育園・幼稚園に加え、平成24年６月から７月にかけて、
町内小中学校でもフッ化物洗口を始めました。
これをきっかけに歯の健康について見直してみましょう。

むし歯の要因は３つ、だから予防方法も３つ

むし歯の要因：①食事、あまいおやつ
②むし歯菌
③弱い歯の質

むし歯の予防：
①おやつの工夫（甘いおやつは多くても１日１回まで時間を決めて。組み合わせを考えて。例：カステラとお茶→ＯＫ、ケーキとジュース→ＮＧ）
②歯磨き（小さめの歯ブラシやデンタルフロス等で、歯についた歯垢を１本１本確実に落としましょう。）
③フッ化物の利用（フッ化物塗布、フッ化物洗口、フッ化物配合歯磨き剤等）

３つのむし歯予防法を、バランスよく組み合わせて行うことが、最も効果的です。

歯の健康は、心や体の健康につながります。いつまでもむし歯のない健康な歯を保つために、ご家庭でもむし歯予防について考えてみましょう。

町内各小・中学校でのフッ化物洗口の様子

▲高森東小学校

▲高森東中学校

▲高森中央小学校

▲高森中学校