

## ■ 歯が生えたときから歯の健康づくりをはじめましょう！

前歯が2本程度のうちは・・・ガーゼみがき  
歯が生え揃ってきたら・・・仕上げ磨き用の歯ブラシで  
磨いてあげましょう

### 歯磨きのポイント



- 歯と歯の間、歯と歯ぐきの境目、奥歯の噛み合わせの溝は丁寧に磨きましょう
- 普段から適量※のフッ化物配合歯磨剤を使って歯磨きをしましょう
- ※ 3歳～5歳まで5mm以下  
2歳までは切った爪程度の少量
- 歯磨き後は1～2時間飲食を控えましょう

## ■ 高濃度フッ化物配合歯磨剤

(フッ化物の配合量が1000ppm～1500ppm以下) を使う時の注意点

- 6歳未満の子どもの手が届かない所に保管し使用させない
- 使用前には箱や容器の注意書表示を確認しましょう

