

# むし歯から歯を守るために！



歯を失う原因の  
約3割はむし歯です

4つの発生原因が重なることで、虫歯になりやすくなります

## 予 防 の ポ イ ン ト

### ◆ 歯磨き

軽い力で小刻みに動かしながら磨きます。

歯と歯の間はデンタルフロスや歯間ブラシを使いましょう。

### ◆ 時間

不規則なガラガラ食べによって口の中の酸性度は高くなり、歯が溶けやすくなります。

飲食の回数(時間)を決めて、規則正しい食生活を心掛けましょう。

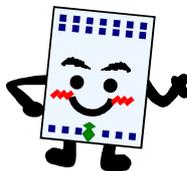
### ◆ フッ化物の利用

歯科医院でのフッ化物塗布や、フッ化物配合歯磨剤の使用で、むし歯予防の効果が高まります。

### ◆ 定期的な歯科健診

歯科医師や歯科衛生士に口の中をチェックしてもらい、歯石の除去や自分に合った歯磨きの方法を教えてもらいましょう。

皆さまの健康づくりに役立てていただくための「なっぴい健康出前講座」実施中！お気軽にお問い合わせください。



長野市保健所健康課  
ながの健やかプラン21推進市民の会  
電話 226-9961 FAX 226-9982