



はは歯クラブだより



NO. 222

こんにちは！  医療法人 **ゆきなり小児・矯正歯科**です。



インフルエンザが猛威を振るっていますね。手洗い、うがいでの対策、また以前お伝えしたあいうべ体操を継続して免疫カアップを目指しましょう！



毎日の歯みがきやフロスに加えて

フッ素をじょうずに使うとむし歯予防の早道になります。

フッ素は年齢によって使い分けます

●3才以下のお子さん

レノビーゴやチェックアップジェル（バナナ）など
500ppm 以下のもの



●4才以上のお子さん

チェックアップジェル（グレープ、ピーチ、レモンティー）
ホームジェルなど 950ppm のもの



●5才以上のお子さん

ミラノールやオラブリスといった洗口タイプ

レノビーゴは歯ブラシに5～6プッシュ

ジェルタイプは歯ブラシの毛先に米粒大つけ全体に塗布します。

その後30分はお口の中に何も入れないようにします。就寝前が効果的です。

※フッ素入りの歯みがき粉だけでは十分な予防は期待できません。歯みがき粉とは別に上記のフッ素を使うことをおすすめしています。

ホームページもご覧ください。

「ゆきなり歯科」で検索すると簡単です。

<文責：日本小児歯科学会認定歯科衛生士 池田友紀>