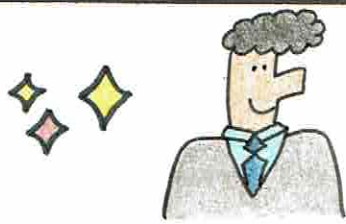


つつみした歯科News

R5.10月号 〒533-0022 大阪市東淀川区菅原6-19-4 TEL: 06-6160-4618 HP: www.tsutsumishitashika.com



働き者のフッ素さん!!

フッ素の効果とは?

むし歯になりにくい歯をつくってくれます!!



歯医者さんでフッ素を塗ろう!

3ヶ月に1回、歯医者さんでフッ素を塗ることで、さらにむし歯を予防することができます!!



お家で使う歯みがき粉に含まれるフッ素
上限 1500 ppm



歯医者さんで塗るフッ素
9000 ppm

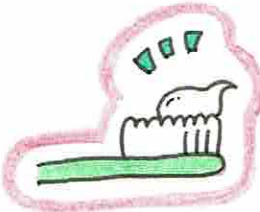
お家でも上手にフッ素を取り入れよう!



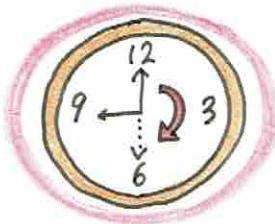
フッ素入りの歯みがき粉を選びましょう。
歯みがき粉選びに外出の際はご相談くださいね♪



歯みがき後のうがいもフッ素を残してあげるために1~2回におさえましょう。



ジェルタイプのフッ素はまだうがいのできないお子様やねる前の使用にもオススメです!



歯みがき後の30分~1時間は食欠食を控えましょう!