

はをまもる ヒーローは、 きみだ！

ぶくぶく うがいで むしばきんを やっつけよう！



ごはんのあと、ねるまえ。
はみがきは、きみの はをまもる ひみつのミッション！
そして、さらにつよい みかたが…
「フッ素（ふっそ）のぶくぶくうがい」
さあ、きょうから “はみがきヒーロー” になろう！

① はって どうして たいせつなの？

たべたあと、はには
「むしばきん」が
やってくるよ



そのままにすると…
はに ちいさな
あなが あいちゃう
ことも！



でも だいじょうぶ！
はみがきをすると、
むしばきんは
にげていくよ



☆ はみがきは まほうのじかん ☆

ごはんが
おいしく
たべられる！



にっこり
えがおが
もっと
すてきになる！



おとなになっても
じぶんの はで
すこせる！



はみがきの コツ！

① ちいさく
シャカシャカ
みがこう！

おおきくゴシゴシ
すると、
よこれが
のこっちゃうよ



② おくばまで
しっかり！

おくばや はと
はのあいだは
むしばきんが
かくれやすい！



③ しあげみがきも
してもらおう！

じぶんでみがいた
あとに、おうちの
ひとに、さいご
のチェックを
してもらおう



② フッ素^そうがいてなあに？

★ ヒーローの
★ ひみつアイテム！

ぶくぶく うがいで、
はを まもる
“まほうのバリア” を
つくってくれるよ！



なぜ「フッ素^そ」で うがいをするの？

はみがきをがんばっていても、お口の中には むしばきんが
かくれやすい ばしょがあるよ。たとえば…

① はと はの あいだ



② おくばの みぞ



③ はと はぐきの さかいめ



.....

フッ素^そうがいなら、ハブラシがとどきにくい
ところまで むしばきんから まもってくれる
バリアをかけることができるよ

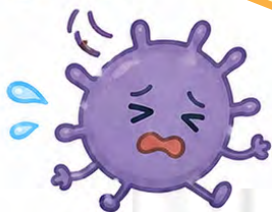


③ ^そフッ素うがいの こうか

はみがきだけじゃ ダメなの？

もちろん、はみがきはとってもだいじ！
でも、はみがきだけでは とりきれない
むしばきんも いるんだ

そこで！



はみがき
+
^そフッ素うがい
↓
むしばきんに
まけないは

^そフッ素の すごいところ

① はをつよくする！



② むしばを
できにくくする！



③ はの すみすみまで
とどく！



4 めざせ！ ぶくぶくマスター！



フッ素^そうがいの やりかた



STEP 1 おくすりを キャップに入れよう！



STEP 2 お口にふくんで ぶくぶく！

30 びょう～1 ぷんくらい
「ぶくぶく うがい」を
しょう！



STEP 3 はの すみすみまで いきわたらせる！

おくばや はと はの あいだにも
フッ素^そをとどけよう！



STEP 4 ペット だしたら おしまい！

はきだした あとは
おみずで すすがなくて OK！



おやくそく



★ のみこまないようにしよう
★ おわったあと 30 ぷんは
たべたり のんだり しないよ



⑤ 今日からチャレンジ！ はみがきヒーローミッション

おうちのひとと いっしょに やってみよう！



★ まいにちチェック ★

10日間

はみがき
チェックシート

なまえ

まいにちがんばって、
スーパーはみがきヒーローに
なろう！



きかん
チャレンジ期間

月 日() ~ 月 日()

★できたら○をつけよう！

ひにち	あさ はみがきできた？ 	よる はみがきできた？ 	しあげみがき できた？ 	フッ素うがい できた？ 
1日目(/)				
2日目(/)				
3日目(/)				
4日目(/)				



★ 「ねるまえ」が
いちばんの チャンス！

よるは、むしばきんが いちばん

かっぱつになる じかん。

だから ねるまえに フッ素^そうがいをする

ことで、ずっと はをまもってくれるんだ！



きみも きょうから ぶくぶくマスター！



⑥ 小学校2年生は 「むし歯予防の土台づくり」 の時期です

乳歯は永久歯よりやわらかく、むし歯が進みやすい特徴があります。
また、小学校低学年は永久歯への生えかわりが進む大切な時期でもあります。

仕上げみがきのすすめ

小学校2年生頃は自分で磨けるようになってきても、まだ磨き残しが多いです。特に奥歯や生え変わり途中の歯は、保護者の方による仕上げみがきが効果的です。

また、仕上げみがきは、むし歯予防だけでなく、歯の色の变化や欠け、グラつきなど、お子さんのお口の変化に気づく大切な機会にもなります。



特に磨き残しが多い場所

- ・ 奥歯の溝
- ・ 歯と歯の間
- ・ 生えかわり途中の歯
- ・ 歯と歯ぐきの境目



どんなに頑張って磨いていても、これらの複雑な場所には歯ブラシの毛先が届きにくく、歯みがきだけでは十分に予防できないことがあります。



そこでおすすめなのが

「仕上げみがき＋フッ素洗口」

両方を習慣化することで、
むし歯予防効果を高めることができます。



⑦ フッ素洗口の効果について

① すみすみまで行き渡る



お口全体にフッ素が行き渡り、歯のすみすみまでむし歯予防の効果が期待できます。

② フッ素がお口に長くとどまる



フッ素洗口は使用後に水ですすがないため、フッ素が歯の表面をコーティングし、むし歯になりにくい強い歯をつくれます。

③ 就寝前の使用でさらに効果的



寝ている間は唾液の分泌量が少なくなるため、フッ素が長くとどまり、むし歯菌の活動を抑制します。

ご家庭へのおすすめ

① 小学校低学年のうちは仕上げみがきを行う



② 寝る前の歯みがき後にフッ素洗口を行う



③ 毎日継続して使用する



④ かかりつけ歯科医を決める

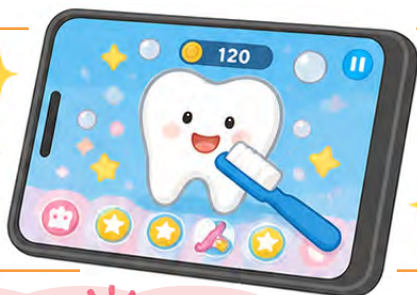


⑤ 定期歯科検診やフッ素塗布をうける



楽しく続ける工夫

歯みがきサポートアプリなどを活用すると、毎日の歯みがきやフッ素洗口が楽しくなり、習慣づけに役立ちます。ご家庭で上手に取り入れてみましょう。



ご家庭での継続的なむし歯予防習慣を育てましょう

