

むし歯にならないために

1. 砂糖（おやつ）の回数を減らすこと

だらだら飲んだり、食べたりするのはよくありません。あめ、ガム、キャラメルはむし歯になりやすいお菓子の代表です。おやつには果物、いも、トマトなど自然のものを選びましょう。飲み物はお茶や水が適しています。

2. 歯みがきはむし歯になりやすいところを磨くこと

食事の後もおやつの後も食べた後すぐに磨くと効果的です。

むし歯になりやすいところは上の前歯、奥歯のかみ合わせの溝、歯と歯の間です。夜寝る前は仕上げ磨きをしましょう。

3. フッ素塗布やシーラントも有効

歯科で処置ができます。かかりつけの歯科で相談してください。