

6歳臼歯を守ろう!

むし歯に
注意!



6歳臼歯とは一番大きい永久歯で、噛む力も強く、歯並びや噛み合わせの中心となる大切な歯です。

むし歯予防のポイント

フッ素入りの
歯磨き剤を
使おう

歯科医院で
シーラントや
フッ素を
塗ってもらおう



毎日の
仕上げ磨きも
忘れずに!

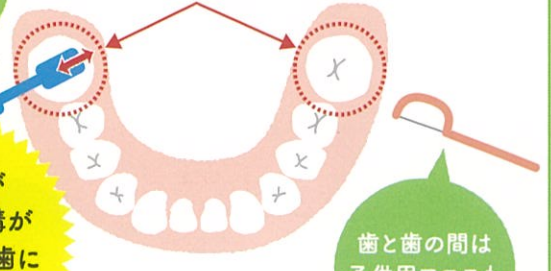
磨き方のポイント

歯ブラシを
口の横から
入れて磨こう

6歳臼歯は乳歯のうしろから
生えてきます

歯ブラシが
届きにくく、溝が
深いためむし歯に
なりやすい!

歯と歯の間は
子供用フロスも
使おう



むし歯になりにくいおやつとりかた

食べる時間・
回数を決める



だらだら
食べない!

食べる分量を
決める



食べ過ぎ
防止!

食べるものを考える

甘いお菓子ではなく、野菜やくだもの、乳製品などの栄養のあるものにしましょう。
飲み物は水やお茶がおすすめです。そしておやつの後も歯みがきを忘れずにしましょう。



むし歯になりやすいおやつ

- ・砂糖量が多く甘い
- ・歯にくっつきやすい
- ・口の中に長時間残る



むし歯になりにくいおやつ

- ・砂糖量が少ない
- ・自然な甘み
- ・口の中に残りにくい

年に一度は歯科健診! ~ 正しい歯磨き(セルフケア)と定期的な歯科受診(プロフェッショナルケア)が重要です ~

◆ ポケモンスマイルではみがき大作戦

対象 福岡市内の小学校に通う1年生
内容 学校を通じて対象者全員にポケモンのはみがきシールを配布。さらに、歯磨きをがんばったお子様には、無料健診とスペシャルステッカーをプレゼント。

実施場所 登録医療機関(要予約) 7~1月頃実施
料金 無料



©2020 Pokémon. ©1995-2020 Nintendo/Creatures Inc./GAMEFREAK inc.
ポケットモンスター・ポケモン・Pokémonは任天堂・クリエーターズ・ゲームフリークの登録商標です。

◆ すこやか歯科健診

対象 市内在住の未就学のお子様(0~6歳)で、次のいずれかに該当する方
①児童発達支援センターや医療型児童発達センターで療育や経過観察をしている、もしくは通園している
②身体障害者手帳や療育の交付を受けている
③保育所、保育園等でさぼ~と保育をうけている

実施場所 登録医療機関(要予約)
料金 無料



各健診の
詳細はこちら



※いずれの健診も、健診後に治療(歯石除去や歯の清掃なども含む)を受ける際は、別途治療費が必要です。

オーラルケア28プロジェクトとは

福岡市では、28本(親知らずを除く)ある永久歯を生涯健康に保ち、市民の健康寿命の延伸とWell-beingの向上を目指すため、関係機関と様々な取り組みを実施しています。

詳細はこちら ▶

