

# フッ素入り歯みがき剤で大人もむし歯予防！

## 簡単3ステップで大きな効果

治療した詰め物と歯のすき間や、露出した歯の根に発生することが多い「大人のむし歯」。  
歯みがき剤は1日2回以上正しく使用することでむし歯の発生を40%減らす効果があります。



### ステップ1

毛先3分の2を使用  
(うがいができる場合)



### ステップ2

うがいは15ccで  
2回だけ



15cc=大さじ1杯

### ステップ3

1時間は  
飲食を避ける

有効成分「フッ素」を口の中に留めることで歯の質を強化します。  
上手に利用してむし歯の発生を抑えましょう。

八千代市では、市民の皆様の健康に役立つ情報をお知らせしています。

問い合わせ先：八千代市健康づくり課

電話：047-483-4646

FAX：047-482-9513

平成29年11月改正