



虫歯になりやすい人へのホームケア



1. 砂糖入りの食べ物、飲み物には気をつけて！



(コーヒーや紅茶、炭酸飲料、スポーツドリンク、あめ、ケーキ、キャラメル、100%ジュース、野菜ジュース など)はたくさん砂糖が入っています。

砂糖は**虫歯菌の餌**になり、**酸**を出し、**歯を溶かしてしまいます。**

★工夫をしよう！

- ①だらだら食いはさけて、**時間（おやつの時間）を決めて食べよう！**
- ②**食事回数を減らし、まとめて食べよう！**ちょこちょこ食べるのは×

ポイント：朝・昼・晩の**食事の直前・直後**に食べる。



できればその後に、**ハフラシ**をして下さい。

- ③**毎日ジュースを飲むのはよくないので、3日に1回はジュース。**
後は、**お茶、牛乳、砂糖なしのコーヒー、紅茶**にするように
しましょう！

2. ハフラシや糸ようじ・歯間フラシで汚れを取り、**フッ素入り歯磨き粉**で歯を磨こう！～★**就寝前**には時間をかけて★～

- ①**お水だけ**をつけたハフラシと糸ようじ・歯間フラシで、**歯垢を取りましょう！**

- ②その後、**お口の中とハフラシをよくゆすぎましょう！**



- ③**きれいになったハフラシにフッ素入り歯磨き粉**を付け、**軽く歯に塗りつけるように磨きましょう！**



- ④塗った後は、**フッ素があまり流れでないように、**



うがいは、1～3回までにしましょう！

※味が残って気持ち悪い場合は、1回のうがいを長くするようにしましょう。