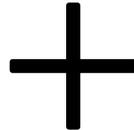




今回のテーマは..

## 「災害時のむし歯予防」

です！



災害時は生活が不規則になりやすく、お菓子などの甘いものを食べる機会も増えるため、むし歯が増えてしまう恐れがあります。お子様と一緒に口腔ケアグッズの準備も追加しましょう！



うがいができる 3、4 歳頃～

### ～水が少ない時の磨き方～

- ① 約 30mlの水を用意します。
- ② 歯ブラシを水で濡らして歯を磨きます。
- ③ 歯ブラシが汚れてきたらティッシュなどで拭き取り、また歯磨き、これを 2、3 回繰り返します。
- ④ コップの水を口に含み、2～3 回に分けてすすぎます。

※1～3 歳はうがいの必要ないフッ化物入りジェルを使用して磨きましょう！

★ 水がない場合は液体歯磨き、洗口液などですすいだ後、歯ブラシでブラッシングします。

★ 歯ブラシがない場合はこまめにうがいをしたり、ハンカチなどで汚れを拭い取りましょう。

### ☆☆今月のトピックス☆☆

#### 1 歳児歯科健康診査のお知らせ



受診時期	受診券が届いてから 1 歳 2 か月まで *1 歳 3 か月以降は利用できません
受診場所	指定の医療機関(受診券同封の一覧表をご覧ください)
内容	歯科健診、ブラッシング指導、食生活習慣指導 など
料金	無料

受診の際はご予約をお願いします