

栗東のみんなで

# むし歯予防 ケアブック

はさみで切りとってつくってみよう！

## むし歯予防ケアブックの作り方

- まずはハサミで  
線にそって  
きりとってね！
- 点線にそって  
じゅんばんに  
おりたんで完成！
- できあがったら  
見ながら  
歯みがきしよう！

世界最先端スウェーデン発のむし歯予防

## 2+2+2+2 法とは！

- フッ化物入りの歯みがき剤を2cm歯ブラシにつける
- 歯みがきは2分間
- 1日2回は歯みがきをする
- 歯みがき後2時間程度は飲食しない



ドーベン・ビルクヘッド先生

今では予防歯科大国のスウェーデンですが、60年くらい前は、子どものむし歯の本数が日本よりも多い国だったそうです。その後の取り組みによって、むし歯や歯周病の患者さんを減少させることに成功したのです。

フッ化物入り  
歯みがき剤を  
2cm歯ブラシ  
につける

2+2+2+2 法

栗東のみんながむし歯から守る  
世界最先端スウェーデン発のむし歯予防

## 2+2+2+2 法

今では予防歯科大国のスウェーデンですが、60年くらい前は、子どものむし歯の本数が日本よりも多い国だったそうです。その後の取り組みによって、むし歯や歯周病の患者さんを減少させることに成功したのです。

- フッ化物入りの歯みがき剤を2cm歯ブラシにつける
- 歯みがきの時間は2分間
- 1日2回は歯みがきをする
- 歯みがき後2時間程度は飲食しない



栗東市  
RITTO CITY

発行 栗東市役所健康福祉部健康増進課  
監修 スウェーデン マルメ市在住 名誉教授 ドーベン・ビルクヘッド / NPO法人「科学的なむし歯・歯周病予防を推進する会」理事長・歯科医師 西真紀子



歯みがき後2時間程度は飲食しない

## 24時間水で口をすすぐ

3  
step

## きりとって くみたててね！

step 1

フッ化物入り歯みがき剤を  
2cm歯ブラシにつけて  
歯全体に広げよう！  
※1,450ppm配合と明記しているもの

2cm

奥歯までしっかりあがこう！

step 2

歯みがきの時間はしっかり2分  
奥歯までしっかりあがこう！



step 5

飲食は歯みがき後  
2時間まっことね！  
フッ化物のコーティングが  
取れないように！

1日2回は歯みがきしようね！  
朝食後と寝る前に  
忘れずあがこう！

step 4

点線にそって  
じゅんばんにありたたんをね！

