



# 虫歯のない子 集合!!

むし歯なかったよ～



むし歯予防にかかせないことは

平成21年4月～9月生まれのお子さんで、3歳児歯科健康診査で、むし歯がなかったお子さんを紹介します。(敬称略)

- ①寝る前の仕上げみがき  
睡眠中は、唾液の分泌が少なくなるので、その前にお口の中の汚れを落としておくことが大切です。子どもだけでは、十分に汚れを落とすことができませんので、大人の方の仕上げ磨きが必要です。
- ②糖分のコントロール  
甘いものの摂取をできるだけ少なくすることが、むし歯予防には大切です。
- ③規則正しい食生活  
3回の食事をしっかり食べる。間食は1日2回までに。だらだらとおやつを食べることは、むし歯になる危険性が大です。おやつのは、うがいやお茶等の水分を摂取しましょう。
- ④歯質の強化は、フッ化物の利用で  
おやつ以外の水分補給は、お茶かお水にしましょう。



ちばあいか 千葉愛華    あくらりん 赤倉凜    いしこうかさと 石郷岡怜    いしこうかゆう 石郷岡由羽    しんどうあまと 進藤天翔    まつもとあやの 松本彩乃



くさなぎまな 草薙爽華    あさりせいら 浅利惺徠    あさりこはる 浅利心春    あさりこのは 浅利心花    ちばあずか 千葉明日香    ちばおうせい 千葉椋誠



たかやななほ 高屋奈々芭    たぐちこうき 田口卓喜    たぐちあい 田口亜依    つじやたつき 辻谷龍希    ちばあゆと 仲野谷祐斗    おおいしかん 大石果穂



もてぎみりい 茂木弓俐    とみさわしゅうと 富澤崇都    はたけやまねね 畠山愛寧    ふじさわりのか 藤澤凜夏    ふじたりく 藤田流空    ふじさわりのか 藤原颯斗



さいとうかんた 齋藤寛太    すずきれみ 鈴木麗魅    すずきりょうま 鈴木竜馬    すずきゆう 鈴木悠    すずきゆうな 鈴木結愛    もてぎりん 茂木凜



たかはしねね 高橋寧々    たかはしろう 高橋爽    たかはしまなか 高橋夏美    さとうたいが 齋藤大雅



よしだともや 吉田智哉    かじやまさい 梶山才    おしくぼゆう 押久保悠    ながいだいち 永井大智    いたとうゆずね 伊藤柚音    いたとうめぐみ 伊藤恵美夏



ささきそら 佐々木蒼空    たかだまなむ 高田愛夢    えびしおと 江橋音杜    いがらしあいら 五十嵐愛良    はらゆきの 原雪乃    かなや 金谷ひよの



ほそかわしゅう 細川脩    さとうりりあ 佐藤璃莉亜    さとうまいか 佐藤舞香    さとうこうたろう 佐藤光太郎    さとうあゆね 佐藤亜耶希    ささきゆう 佐々木雄



おのほると 小野晴斗    おだしまあゆ 小田島愛優    おほらりこ 小原理子    わかまつみいな 若松海那    みうらるか 三浦瑠華    みうらみろ 三浦魅路

