

# \*\*\* 歯科医院でのフッ素塗布の方法 \*\*\*

## ★ “フッ素塗布” の個別通知が届いたら

### 歯医者さんに予約をし、受診しましょう

- ① 通知に記載している委託歯科医院の中から、受診する歯科医院に予約してください。
- ② 歯医者さんの指示に従い、確実に塗布してください。  
★痛さ等はなく、歯医者さんが上手に塗布してくれますのでご安心下さい

### 受診日に持参するもの

『フッ素塗布券（兼）フッ素塗布承諾書』、健康保険証、母子健康手帳

### フッ素塗布時の注意

- ①嘔吐予防のため受診30分前の授乳、飲食はしないようにしましょう。
- ②フッ素塗布後、30分間は授乳、飲食、うがいを控えて下さい。

### その他

※ 費用は無料です。（公費負担です）

（注）中泊町に住所がなくなった方はフッ素塗布券を使用することはできません

★委託歯科医院 ※ 町内の全歯科医院です

歯科医院名	電話
山口歯科診療室	0173-57-2051
ゆみこ歯科クリニック	0173-69-1020
中泊町国保小泊診療所(歯科)	0173-64-2117

### 生活習慣も大事!!

フッ素の応用はかなり高いむし歯予防効果がありますが、100%予防できるものではありません。生活習慣がとても大切です。

- ◆食べたら口の中をきれいにする習慣をつけましょう。（食後の歯みがき、仕上げみがき、ぶくぶくうがい）特に就寝前の大人による仕上げ磨きは重要です。
- ◆健康な歯をつくる食生活をこころがけましょう。
- ◆おやつは選び方と食べさせ方が重要です。

**選び方**・・・お菓子ではなく健康な身体をつくるものを選びましょう。（果物、乳製品、パン、おにぎり、いも類など）  
飲み物は、お茶・水・牛乳を中心にしましょう。  
ジュースやイオン飲料には砂糖がたくさん含まれています。

**食べさせ方**・・・量を決めて、時間は短く!!