

マイナス1歳から始める

歯科保健講座

妊産婦期～学童期の正しい歯みがき方法を身につけるためのポイント

乳幼児期

- ★歯が生える前から口の中をさわる
- ★歯が生え始めたらガーゼや綿棒で優しく拭く
- ★仕上げ磨きを習慣化

学童期

- ★小学校3年までは仕上げ磨きを!
- ★定期的にフッ化物を塗ったり、フッ化物配合の歯磨き剤を使用する

歯間ブラシ
タフトブラシ
の使い方

デンタル
フロスの
使い方

東 部		中 部		西 部		
NCN 日本海ケーブルネットワーク チャンネル 111CH (計12回放送)		TCC 鳥取中央有線放送株式会社 チャンネル 111CH (計6回放送)		CCO 中海テレビ放送 チャンネル 121CH (計20回放送)		
11/1(水)~11/3(金)	16:15~16:25	11/ 4 (土)	17:00~17:10	11/1(水)~11/3(金)	20:00~20:10	
	17:15~17:25	11/ 5 (日)		11/ 4 (土)	19:00~19:10	
	19:45~19:55	11/11(土)		11/ 5 (日)	14:00~14:10	
	20:45~20:55	11/12(日)		11/6(月)~11/10(金)	20:00~20:10	
<p>家族 みんなで 見てね!</p>		11/18(土)			11/11(土)	19:00~19:10
				11/19(日)		11/12(日)
					11/13(月)~11/17(金)	20:00~20:10
					11/18(土)	19:00~19:10
					11/19(日)	14:00~14:10
					11/20(月)	20:00~20:10
			1回の放送時間は10分です			

