

# フッ化物を塗った あとの注意



名古屋市

# 塗布後30分間は、食べたい飲んだり、うがいもしないようにしましょう！

Don't eat, drink, or gargle for 30minutes after applying fluoride!

- フッ化物塗布は、繰り返し行くと効果があります。定期的に年2～4回を目安に歯科医院や保健センターで受けましょう。  
少なくとも、永久歯が生えそろうまでは続けましょう。

- むし歯予防には、フッ化物塗布だけでなく、食後に歯みがきをする、おやつの時間や食べる回数を決めるなど、毎日の生活習慣も大切です。

