

Q. 歯みがきのあとのうがいは  
何回するのが最適でしょうか？

A. 正解は「① 1回」です！

日本では、市販されている歯磨き粉の90%以上に、  
むし歯の予防効果があるフッ化物(フッ素)が含まれています。  
何度もうがいをすると歯面のフッ化物が流れ落ちる可能性があります。  
フッ化物入りの歯磨き粉を使った後のうがいは、少量の水で1回だけにして、  
フッ化物を長く口に留めることが、むし歯予防には効果的です。

歯ミング EXPO'25 に参加して、  
coming 前笑戦

一緒にお口のケアに関する知識を学んでいきましょう！

