

# 31年度フッ素塗布予定表

斜里町では、下記の日程でフッ化物塗布を無料で実施しています。  
1 回目終了後からは、半年毎に塗布します。  
また、歯の磨き方などを含め、各種口の相談に応じます。

## フッ素塗布対象者

1 歳以上(または生歯 8 本以上)  
～  
小学校 6 年生

## 持ち物

- フッ素塗布手帳(ない場合会場で発行します)
- 歯ブラシ※歯ブラシで塗布を行います。

会場	対象	受付時間 ※乳幼児は診察後 フッ素塗布を行います。	日程			
			6 月	9 月	12 月	3 月
ぽると21	乳幼児	12:30～ 13:00 (診察開始 13:00)	24 日 (月)	30 日 (月)	16 日 (月)	23 日 (月)
	小学生	13:30～ 16:00				
漁村センター ウツロター	乳幼児	12:30～ 13:00 (診察開始 13:00)	20 日 (木)	—	5 日 (木)	—
	小学生	14:30～ 16:00				

6 か月おきにフッ素塗布を行いましょ！

## あわせて行うむし歯予防

1. 甘いものに偏らない食生活を送りましょう。
  2. 食後の歯磨き、プラークコントロールが大切です。
  3. フッ素塗布に加え、フッ素入りの歯磨き粉も使用しましょう。  
(市販の歯磨き粉の 9 割がフッ素入りです。)
  4. 間食は時間を決めてとりましょう。
  5. 糸ようじ(フロス)も併用するといいでしょ。
- \* フッ化物洗口やフッ素入り歯磨剤とフッ素塗布は、使用するフッ素の濃度に大きな差があります。

フッ素だけでは完全な  
むし歯予防はできません。  
日頃の生活習慣が  
重要ですよ

- ・ 日程は変更する事がありますので、必ず広報をご確認ください。
- ・ 悪天候により学校・保育園が臨時休校・休園の場合は中止しますので、ぽると21 保健推進係までお問い合わせください。



## 問合せ先

斜里町総合保健福祉センター  
ぽると21 保健推進係

☎0152-22-2500(事前の申し込みは不要です)