

# むし歯を防ぐにはどうしたらいいの? 'GC'

目に見える部分だけでなく、見えない部分も、しっかりケアしましょう

## 目に見えるところ--むし歯になりやすいところをガードしましょう

歯の溝



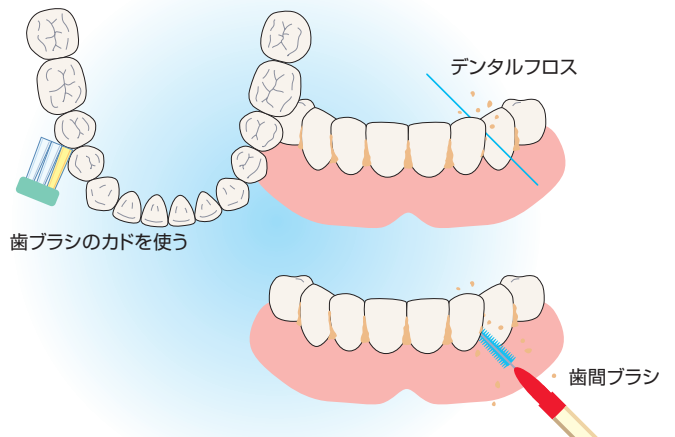
歯の溝はこんなに深いんです!

歯の断面写真



歯の溝をふさいで  
むし歯を予防します

歯と歯の間



歯と歯の間は歯ブラシが届きにくい部分  
そこをねらって歯ブラシがあたるようにします  
また、フロスや歯間ブラシが有効です

## 目に見えないところ--歯を強化しましょう

フッ素には、歯の表面のエナメル質を強くする効果と  
歯から溶け出したミネラルを  
戻しやすくする効果があります

