

# 本気で歯科予防を目指すなら スウェーデンスタイル

## 2+2+2+2テクニック™・イエテボリ法ってなに？

歯科予防先進国スウェーデン・イエテボリ大学で開発されたむし歯予防に効果的な歯磨き方法です。

[フッ素の効果を最大限に引き出すフッ素配合歯磨剤の使い方]



**2**回  
Step1

1日2回 歯磨きをする  
フッ素濃度1450ppmの歯磨剤がオススメ



**2**cm  
Step2

歯ブラシに歯磨剤を2cmのせる  
歯面全体に歯磨剤を広げる



**2**分間  
Step3

2分間磨く  
わずかな水で1回だけすすぐ

※約10mlの水を口に含み歯磨き後は吐き出さずに歯と歯の間を通過させるようにグシグシと30秒間うがいするとさらに効果的



**2**時間  
Step4

歯磨き後2時間は飲食を控える

※イエテボリ法

■監修:東京歯科大学 衛生学講座 講師 石塚 洋一



## 2 大口腔疾患の予防

歯周病予防には  
プラークコントロール

歯周病予防は適切な  
歯磨きを習慣化させること

むし歯予防には  
フッ素

歯磨剤の明らかなむし歯予防  
効果が実証されているのは  
フッ素だけ

不要な物はいれない  
予防のための必要な成分に  
こだわったシンプルな  
ハミガキです

毎日のケアにフッ素配合歯磨剤を使用することが大切です

elva

有限会社 エルバ  
〒104-0045  
東京都中央区築地3-7-1 TSUKIJI GRANDE 4F  
TEL:0120-366-854 FAX:0120-366-858