

フッ化物を使ったむし歯予防

フッ化物とは？

フッ素は自然元素で、土や空気、水、食物などに存在しています。主に食品から「フッ化物」として身体に取り入れています。

脱灰と再石灰化 ~ むし歯ができるしくみ ~



フッ化物のむし歯予防効果

その① カルシウム・リンを取り込む！
*** 再石灰化の促進**

カルシウム リン

その② 歯の質を強くして酸に溶けにくい歯にする！
*** 脱灰の抑制**

その③ むし歯菌が酸をつくるのを抑える

フッ化物の利用方法

歯科医院で できる方法

フッ化物を歯に塗る

歯に直接濃度の高いフッ化物を塗ります。
数か月に一度、定期的に歯に塗ると
効果があります。



家庭で できる方法

フッ化物配合歯みがき剤の利用

* 裏面をお読みください

フッ化物による洗口

フッ化物洗口剤は、歯科医院や薬局などで
購入できます。

* 詳しくは取扱いのある歯科医院等でお尋ねください



むし歯を予防するには…

フッ化物の利用



ていねいな歯みがき



甘いものを控える



定期的な歯科健診



フッ化物配合歯みがき剤の使い方

年齢やお口の状態に適したフッ化物配合歯みがき剤を選んで、効果的に使いましょう

0～2歳
くらい

うがいができない時期

保護者がすべての歯をみがきます。

- フッ化物の濃度は
900～1000ppm
- 使う量は **1～2mm** くらい
- 歯みがき後はお口の中にのこった歯みがき剤を軽くふき取ってもよい。

3～5歳
くらい

うがいができる時期

子ども自身が歯みがきをしてから保護者が仕上げみがきをします。

- フッ化物の濃度は
900～1000ppm
- 使う量は **5mm** くらい
- 保護者が歯ブラシの上に準備する。

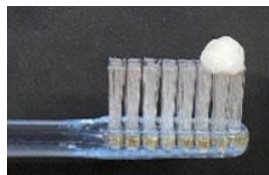
年齢別歯みがき剤使用量

歯が生えてから 2歳



900～1000ppm
米粒程度
(1～2mm)

3～5歳



900～1000ppm
グリーンピース程度
(5mm程度)

6歳から成人



1400～1500 ppm
歯ブラシ全体
(1.5 cm～2 cm程度)

効果的な使用方法

- 歯みがき後は歯みがき剤を軽くはきだしてからうがいをしましょう。
- うがいは、**少量の水で1回のみ!**
- おやすみ前の歯みがきは特に効果的です
- 歯みがきの後1～2時間は飲食を控えましょう!

歯みがき剤の注意書き、使用方法をよく読んで正しくお使いください。
詳しい使用法は歯科医師、歯科衛生士にご相談ください。