

フッ化物とは

フッ素は身近な自然にある元素の一つで、他の元素とくっついたフッ化物として存在しています。フッ素はほとんどの食品に微量に含まれています。

緑茶

0.1~0.7



じゃがいも

0.8~2.8



牛肉

2



海藻

2.3~14.3



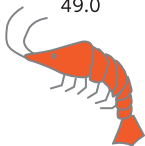
塩

25.9



エビ

49.0



単位：ppm (ppm=mg/kg)

フッ化物のむし歯予防効果

歯の溝の奥までは歯ブラシの毛先が届かないので、歯みがきだけではむし歯予防は困難です。



歯質強化

フッ化物を用いることで、むし歯菌の作る酸に負けない丈夫な歯になります。特に生えだての歯は酸に弱い構造ですが、フッ化物で強くなります。

再石灰化の促進

歯から失われたミネラルを取り戻す働き(再石灰化)をうながし、歯の表面を修復します。

抗菌作用

むし歯菌の働きを弱め、酸の産生を抑えます。



ママごはん
デンタルクリニック

《第28回》

フッ化物でむし歯を
予防しよう!

フッ化物を使ったむし歯予防

1: フッ化物配合歯みがき剤の使用

- ①歯みがき剤を歯全体に広げ2~3分みがく。
- ②10cc程度の水で1回うがいをする。1~2時間は飲食を控える。



※6歳未満はフッ素濃度1,000ppm未満の歯みがき剤を使いましょう。フッ化物配合スプレー(うがい不要)もあります。



2: フッ化物洗口

家庭や地域の施設で行います。1日に1回、または1週間に1回フッ化物洗口液でブクブクうがいをする方法です。長期間行うことで高い予防効果が認められています。



はい、
あ〜んして



3: フッ化物歯面塗布

歯科医院などでフッ化物を直接歯に塗る方法で、年に数回行います。



協力 / 三重県歯科医師会

〒514-0003 津市桜橋2丁目120番地の2 ☎059-227-6488 (代)

<http://www.dental-mie.or.jp>

mamagohan

日本歯科医師会
PRキャラクター よ坊さん(三重県)