

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形（フッ化物）で存在しています。むし歯予防にはこのフッ化物が応用されます。

フッ素は、土中、海水、河川水、植物、動物はもとより、ほとんどの食品にも微量に含まれています。



《第4回》 フッ化物って何？

食べ物には
フッ素がこんなに
入っているよ

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は予防できません。

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。特に生えたての歯は、酸に弱くもろい構造ですが、フッ化物が作用することで、強い構造になります。

再石灰化の促進

フッ化物はむし歯菌の作る酸によって歯から失われたカルシウムやリンを歯に取り戻す働き（再石灰化）を促進します。この作用により溶けかけた歯の表面を修復します。

抗菌作用

プラーク（歯垢）の中のむし歯菌の働きを弱め、酸の産生を抑えます。



りんご 0.2~0.8	紅茶 0.5~1.0		
塩 25.9	味噌 0.9~11.7	緑茶 0.1~0.7	牛肉 2
貝 1.5~1.7	海藻 2.3~14.3	エビ 49.0	イワシ 8~19.2
ジャがいも 0.8~2.8	大根 0.7~1.9	人参 0.5	みかん 0.1~0.3

単位：ppm (ppm=mg/kg)

フッ化物を利用したむし歯予防の方法

歯が生えた後に歯の表面からフッ化物を作用させます。

フッ化物歯面塗布



歯科医師・歯科衛生士が行います

フッ化物洗口



家庭や地域の施設で行います

フッ化物配合の歯みがき剤やスプレー



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>

日本歯科医師会
PRキャラクター よ坊さん(三重県)

