

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も微量に含まれています。



フッ化物の効果

フッ化物は歯を強くするだけでなく、初期のむし歯の修復（再石灰化）を助けたり、むし歯菌が作る酸から歯を守ったりします。毎日の歯みがきにフッ化物を上手に取り入れましょう。

フッ化物

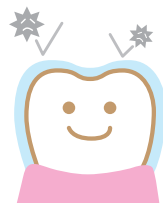


歯質強化

カルシウム リン酸



再石灰化促進



抗菌作用

フッ化物配合歯みがき剤の使い方

① 年齢に合った濃度・量を使う

年齢	使用量	歯みがき剤のフッ素濃度
歯が生えてから2歳	 米粒程度	900～1,000 ppm
3～5歳	 グリーンピース程度	900～1,000 ppm
6歳以上	 1.5～2 cm程度	1,400～1,500 ppm



② 毎日の歯みがきを使う

特に就寝前の歯みがきは大切です。寝ている間は唾液の分泌が減るため、むし歯のリスクが高まります。歯みがき後はできるだけ飲食を控え、フッ化物をお口に残してむし歯を予防しましょう。

③ みがいた後は軽く吐き出す

うがいは少量の水で1回までにしましょう。何度もゆすぐとお口の中に残ったフッ化物が流れてしまい、むし歯予防効果が弱まります。



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>

日本歯科医師会
PR キャラクター よ坊さん(三重県)

