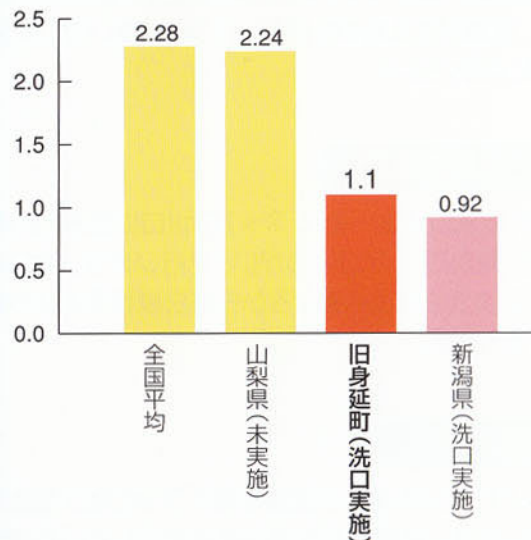


フッ素を使うと こんなに違うんだよ

12歳児のむし歯の本数(平成14年)



同じむし歯ゼロでも、違いがあるよ



フッ素化物洗口
を続けていた
高校生

むし歯の
あった高校生



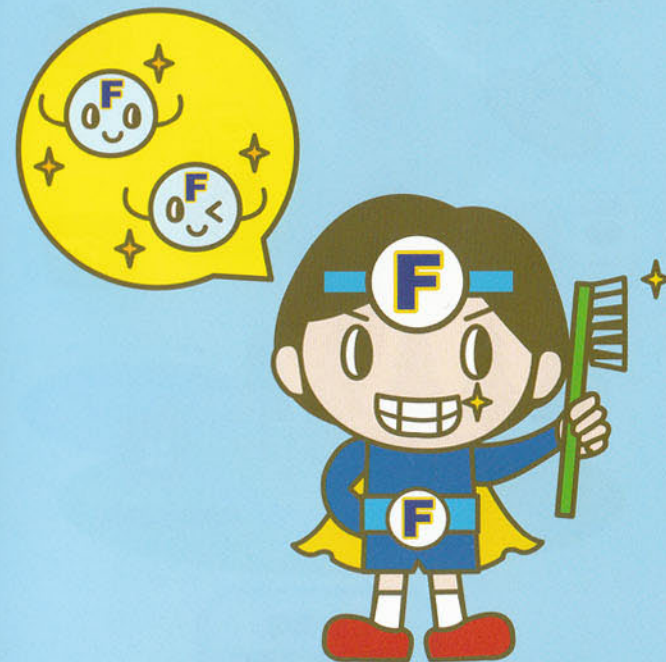
日常生活でフッ素を 活用してみよう

フッ素の利用には、いろんな方法があるよ。さまざま方法を組み合わせて行くと、いっそう効果が期待できるんだよ。年齢と場面に応じたフッ素の利用方法をあげてみます。



むし歯予防のための

フッ素の 応用と効果



山梨県歯科医師会

〒400-0015

山梨県甲府市大手1丁目4-1

Tel.055-252-6481

Fax.055-253-0854

URL: <http://www.yda.jp/>

フッ素ってなあに？

フッ素は、海・川・植物等、自然界すべてに含まれています。もちろん、私たちの食べたり飲んだりする食べ物にも、私たちの体内にも微妙ながらも必ずといっていいほど含まれています。

このようにフッ素は、私たち日常生活にとって身近な物質と言えます。



フッ素はどんな働きをするの？

①初期のむし歯の再石灰化（自然修復）を促す働きがあります。

むし歯になりかかった部分には、フッ素が取り込まれ易く、その部分を修復する現象（再石灰化）を促し、むし歯の進行をおさえます。



②歯の質を改善して、むし歯菌の出す酸に溶けにくい歯にします。

フッ素がエナメル質（歯の表面の層）にふれると、エナメル質の結晶が硬く強いものに変化し、むし歯の原因菌に対する抵抗性が高くなります。



③歯ブラシで取り残された歯垢の中にいるむし歯菌の働きを弱めます。

フッ素の作用は、歯に対するものが主体ですが、口の中の環境にも作用します。むし歯は、むし歯の原因菌のつくり出す酸によって発生しますが、フッ素は、その酸をつくり出す原因菌の働きも弱めます。



フッ素はどんな方法で使ったらいいの？

フッ素塗布

歯科医院で、歯ブラシや綿棒などを使って塗布します。特に、乳歯が生え始めた時から行うのが良いでしょう。（年に4回くらい）

フッ化物洗口

フッ化物洗口液を一回に 7～10ml口に含み、30秒～1分間洗口「ぶくぶくうがい」を行います。洗口ができるようになる4歳ごろから毎日続けるとより効果があります。

歯磨き剤

市販されている多くの歯磨き剤にフッ化物が配合されています。歯磨き剤を選ぶ時は表示している成分をよく見てフッ化物配合歯磨き剤を選択し、毎食後のブラッシングに使いましょう。

歯科医院にて行う

3～6ヶ月ごとに定期的に行うことをおすすめします。

フッ素は毎日の摂取・使用が大切だよ
学校の友達や家族、
地域の方と
相談してみよう

