

フッ素を活用したむし歯予防

フッ素ってなあに？

フッ素は、鉄やカルシウムのように自然界にある元素で、歯や骨の発育に有益な微量元素として認められています。

わたしたちは、食べ物や緑茶などの飲み物から毎日フッ素を身体に取り入れています。それだけではむし歯予防に十分ではありません。そこで、歯科医院でのフッ素塗布や、フッ素洗口、フッ素入り歯磨き剤の利用をおすすめしています。

フッ素って安全ですか？

フッ素は、指示された量を守って使えばむし歯予防に大変効果があり、安全性も確認されています。

フッ素ってどんな働きをするの？

- ① 歯の質を強くします
- ② 口の中のむし歯菌の活動を弱めます
- ③ 溶けた歯をもとに戻す力を助けます



むし歯になりにくい丈夫な歯になります

フッ素は身近なものに含まれています



食品1000g中のフッ素量 (単位mg)

フッ素利用のいろいろ

★フッ素塗布 歯科医院で

歯科医院で年3~4回、定期的に塗布する方法です。

うがいが出来ない頃から塗布できます



★フッ素洗口 家庭や園・学校で

うがいが上手にできるようになり、永久歯が生える前の4~5歳頃から永久歯の生えそろう15歳頃まで継続して行うと特に効果が高いといわれます。

歯科医院に相談を

永久歯のむし歯予防に効果的

★フッ素入り歯みがき剤 家庭で

最近、日本の歯みがき剤には約90%の製品にフッ素が配合されています。

うがいができるようになった幼児~大人まで、もっとも身近に利用されている方法で、1日2回の使用をおすすめします。

フッ素ジェルやスプレーなど、うがいができない時期から使用できるものもあります。



★3つを組合わせて行うと効果的です

フッ素を活用して、目指せ健康な歯!!