



フッ化物応用でむし歯を防ごう

歯みがきでもコントロールできない場所があります。(P6 咬み合わせのミゾ)
砂糖を少なくしてもむし歯は減りません。

科学的根拠に基づいたむし歯予防の方法は、**フッ化物の応用**です。

フッ化物洗口を園や学校で取り組むと、こんな利点があります

- ① 適正な時期の子どもを対象におこなえる
- ② 毎日、確実に同じ時間に実行でき、習慣化できる
- ③ 地域の子ども全員のむし歯予防効果がある

フッ化物は
すべての年齢に
有効です



フッ化物応用の方法



歯面塗布

トレー・綿球・歯ブラシを使用し歯面にフッ化物を塗布します。歯科医院や保健センター等で年数回おこないます。



洗口

むし歯になりやすい幼児期・学期中に家庭や保育所、幼稚園、小・中学校で毎日あるいは週1回洗口液でうがいをします。成人以降の露出した歯の根の部分にも有効です。



ブラッシング

フッ化物配合の歯みがき剤を使用しましょう。うがいができない小さいお子さんには、ジェルや泡状のものを使いましょう。

効果を
高めるために

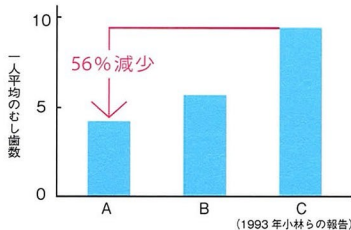
歯面塗布や洗口の後、30分間は飲食・うがいは禁止です。

歯みがき剤の使用量は歯ブラシの半分ぐらいが目安です。(年齢により使用量はことなります)

すすぎは1〜2回までにしましょう。(すすぎが少ないほどフッ化物が口の中に残り効果を発揮します)

フッ化物洗口の効果は？

■ 高校生の一人平均むし歯数



A群：保育園、幼稚園から中学校まで11年間フッ化物洗口を続けている

B群：小学校から6〜9年間、フッ化物洗口を続けている

C群：フッ化物洗口をしたことがない



フッ化物洗口の効果は
高校生になっても続いています

フッ素は自然界に存在するミネラルです

フッ素を多く含む食品



緑茶(抽出後)
0.1~0.7ppm



紅茶
0.5~1.0ppm



いわし
8~19.2ppm



貝
1.5~1.7ppm



海草
2.3~14.3ppm



えび
4.9ppm



じゃがいも
0.8~2.8ppm



にんじん
0.5ppm



みそ
0.9~11.7ppm



みかん
0.1~0.3ppm



りんご
0.2~0.8ppm



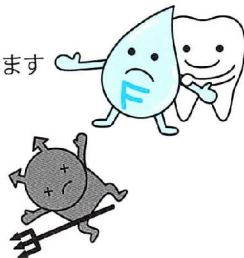
〔パワーポイントの達人〕(福井県・福井県歯科医師会)より引用

フッ素とフッ化物

フッ素はフッ化物として私たちの身の回りに存在し、フッ素元素Fが含まれる化合物をフッ化物と呼びます。ヒトの身体の中にも骨や歯に多く存在します。

フッ化物はこうしてむし歯を予防します

- フッ化物の働き**
- 1 歯の表面を酸に溶けにくくします
 - 2 酸に溶かされて、脱灰した歯の表面を再石灰化により修復します
 - 3 むし歯菌の働きを弱めます
 - 4 はえたての永久歯に使うと、一生むし歯にかかりにくくなる





親子でチャレンジ! むし歯予防クイズ



右側をかくして、答えを考えてみてね。

Q1

むし歯ができる原因は
歯の質・細菌・砂糖と何?(参考 P4)

A1 時間



Q2

歯の汚れがたまりやすいところは
「歯と歯の間」「歯と歯ぐきの境目」
どこ?(参考 P6)

A2 咬み合わせ



Q3

フッ化物応用の方法は?
(参考 P10)

A3

歯面塗布・洗口・ブラッシング



Q4

フッ化物応用は
いつから始めればよいの?
(参考 P10)



A4

歯がはえたら歯面塗布や歯みがき剤を使い
ましょう。うがいできれば、洗口もできます。
歯科医院でご相談ください。

Q5

口の中に残ったフッ化物を飲み
込んでも大丈夫?(参考 P9)



A5

洗口後に口の中に残るフッ化物の量はお茶
一杯分に含まれる程度なので安心です。



あなたは何問正解しましたか?間違えたところは参考ページを読み直してね。





むし歯予防で大事なこと



5つのお約束

1

正しい食習慣（だらだら食いや寝る前に食べるのはNG）を身につけよう

2

みがき残しがないようにていねいに歯みがきをしよう



3

フッ化物をじょうずに利用しよう

4

かかりつけの歯科医院で定期的に健診を受けよう

5

自分にあったむし歯予防の方法を歯科医師・歯科衛生士に相談しよう