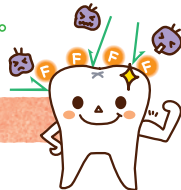


フッ素は身近な自然にある元素の一つで、他の元素とくっついたフッ化物として存在しています。フッ素はほとんどの食品にも微量に含まれています。



ママごはん
デンタルクリニック

《第16回》
フッ化物を上手に
利用しよう!

フッ化物の効果

3つの働きによりむし歯を予防します。

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。

フッ化物を使ったむし歯予防

① フッ素配合歯みがき剤の使用

| 年齢 | 使用量 | 歯みがき剤のフッ素濃度 | 注意事項 |
|--------------|-----------|-----------------|--|
| 6ヶ月(歯の萌出)~2歳 | 切った爪程度の少量 | 500~1,000 ppm | 仕上げみがき時に保護者が使う。うがいができるまでは、ジェル状・泡状のものを使う。 |
| 3~5歳 | 5mm以下 | 500~1,000 ppm | 就寝前が効果的。 |
| 6歳以上 | 1cm程度 | 1,000~1,500 ppm | 就寝前が効果的。 |



1 年齢に応じた量の歯みがき剤をつける

使用方法



2 歯みがき剤を歯全体に広げ2~3分みがく



3 10cc程度の水で1回うがいをする。1~2時間は飲食を控える。



② フッ化物洗口

家庭や地域の施設で行います。1日に1回、または1週間に1回フッ化物洗口液でブクブクうがいをする方法です。長期間実施することで高い予防効果が認められています。



③ フッ化物歯面塗布

歯科医院などでフッ化物を直接歯に塗る方法で、年に数回塗布します。



はい、あ~んして



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)