

フッ化物を上手に利用して健口になろう！

ーフッ化物の効果的な使い方ー

フッ素は自然界に広く存在している元素で、私たちが毎日食べる海産物・肉・野菜・果物・お茶などの食品にも含まれています。また、私たちの身体(歯や骨、血液中や軟組織)にも存在しています。フッ化物は上手に利用することによって、歯をむし歯から守ってくれます。私たちにとって、歯の健康を維持していくのに大切な物質です。

フッ化物を使ったむし歯予防

- **フッ化物配合歯みがき剤**…こどもから大人まで、家庭で毎日、手軽に利用できるむし歯予防方法です。
- **フッ化物洗口**……………家庭や保育所・幼稚園や学校など集団でもできるむし歯予防方法です。
- **フッ化物歯面塗布**……………乳幼児期から始められる、歯科専門家によるむし歯予防方法です。

フッ化物の効果

- **再石灰化促進** : 歯から溶け出したカルシウムやリンの再石灰化を促進させます。
- **歯質強化** : 歯の表面を酸に溶けにくい性質に修復します。
- **細菌の酸産生抑制**: 歯みがきで落としきれなかった歯垢(プラーク)が作るむし歯の原因菌の働きを弱め、歯垢(プラーク)が作る酸の量を抑えます。



★フッ化物によるむし歯予防は、生えて間もない歯に最も効果が大きく、また、成人の歯と歯の間や歯根面にできるむし歯にも効果があるので、全年齢を通じて応用することがすすめられます。

ステージ	出生	保育所・幼稚園	小学校・中学校	高校	成人	老人
年齢	0 1 2	3 4 5	6…12…15	16…18	19…64	65…
家庭						
歯科医院・保健センター						
保育所・幼稚園、小・中学校						

1 フッ化物配合歯みがき剤の利用

効果的な使用方法 歯みがき終了後、10～15mlの水を口に含み、1回程度すすぐことがおすすめです。口の中により多くのフッ素が残り、むし歯の予防に効果的に働きます。

1回の使用量 0～2歳は1～3mm程度の少量、3～5歳は5mm程度
6～14歳は1cm程度、15歳以上は2cm程度

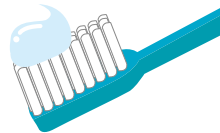
種類 ペースト、フォーム、ジェルなどがあります。

表示 モノフルオロリン酸ナトリウム(MFP)、フッ化ナトリウム(NaF)、フッ化第一スズ(SnF₂)、または「フッ素入り」

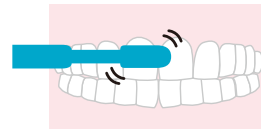
★★★フッ化物配合歯みがき剤を効果的に使うダブルブラッシング(2回みがき)がおすすめです!★★★



①最初は、歯みがき剤をつけずに、丁寧にみがく



②年齢に応じた量の歯みがき剤をつける



③歯みがき剤を、歯面全体に広げ、泡立ちを保つようにみがく



④10～15mlの水で、丁寧に1回だけうがいをする。その後の飲食はさげましょう

2 フッ化物洗口

方法 フッ化物溶液7～10mlを口に含み、30秒～1分間ブクブクうがいをし、吐き出します。洗口後、30分間ぐらいは飲食やうがいは控えます。

- 週1回法(フッ化物濃度 900ppm)…一週間に1回実施
- 週5回法(フッ化物濃度 250ppm)…毎日1回実施



3 フッ化物歯面塗布

方法 歯科医院などで、フッ化物を歯科医師や歯科衛生士から直接、歯に塗ってもらいます。塗った後30分間は、うがいや飲食を避けます。

フッ化物濃度 9000ppm

実施時期 乳歯の前歯が生える1歳頃から少なくとも半年ごとに一度、継続して行うことが効果的です。
★かかりつけ歯科医院にご相談ください。

(公益社団法人日本歯科衛生士会 地域歯科保健委員会)