

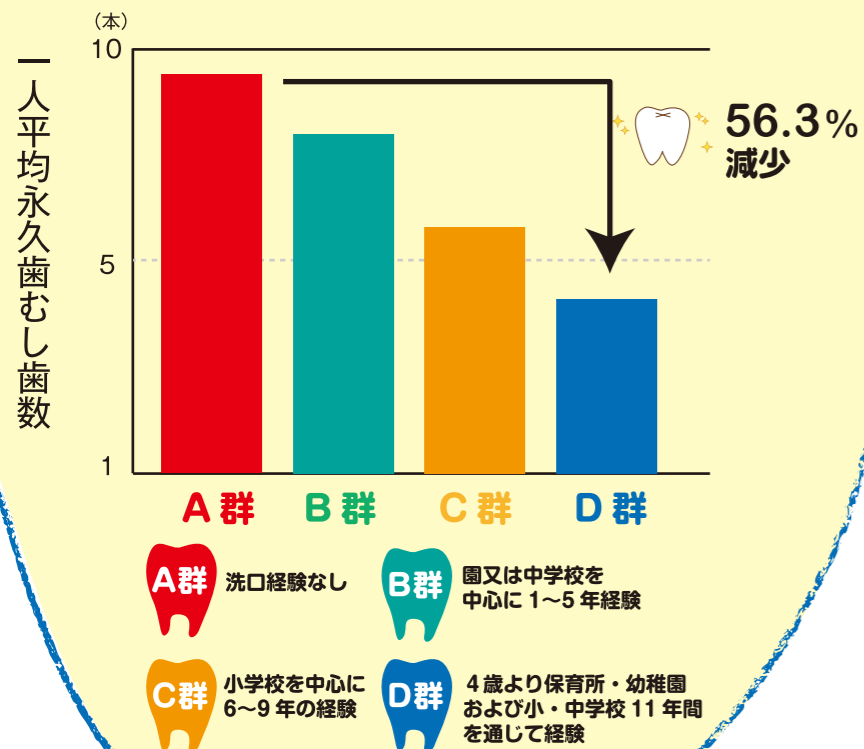
フッ素洗口は、
むし歯を半分以上に予防します。

《 4歳頃から中学校卒業時まで
続けることがポイントです！ 》

フッ素洗口経験別に見た 一人平均永久歯むし歯数

旧西蒲原郡内全公立高校2年生歯科健診
(1990年～1991年)

(口腔衛生学会雑誌, 43, P192, 1993)



フッ素でのむし歯予防の応用方法

フッ素入り歯みがき剤

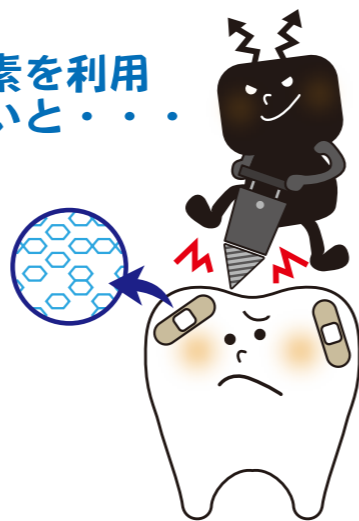
子どもから大人まで家庭で利用できる手軽なフッ素の応用法です。1回の使用量は歯ブラシの毛の半分程度です。食後や寝ている間はむし歯になりやすい環境ができています。少なくとも、朝食後と寝る前は使用しましょう。使用後のうがいをしすぎると、歯面に残っているフッ素を、うがいで流してしまうことになりますので、5秒間のうがいを1回程度行いましょう。



むし歯予防に効果的!! フッ素ってなあに?

歯の質を強くする方法として、フッ素の利用があります。生えたばかりの歯は、エナメル質という表面の結晶にすき間が多いなど、未完成でとてもむし歯になりやすい状態にあります。この時期は、逆にフッ素を取り込みやすく、結晶が丈夫になり、むし歯に対する抵抗力が強くなります。また、フッ素にはむし歯になりかけたところから溶け出したカルシウムを再び歯に戻す働きを促進する作用もあります。

フッ素を利用
しないと...



フッ素を利用すると...

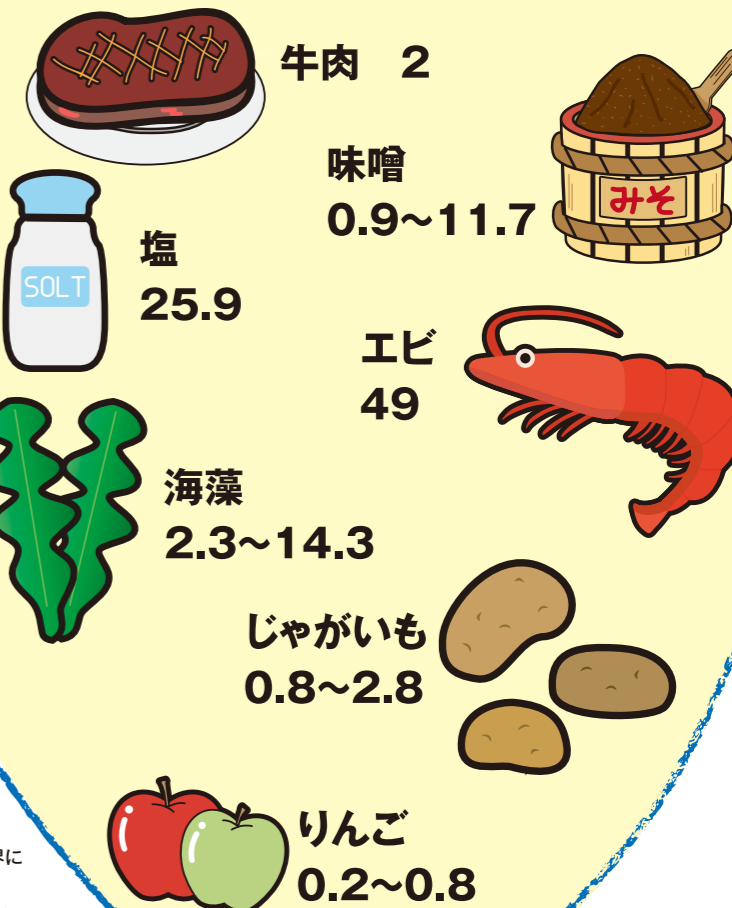


※ フッ素は元素であり、単体で自然界に存在しません。私たちの身の回りには、フッ化物として存在しています。このページでは慣用的にフッ素という用語で統一しました。

フッ素は身近なものです!
いろんな食べ物にも含まれています!

WHO(世界保健機構)および
FAO(食料農業機構)では
フッ素をヒトにとっての必須元素としています。

(単位は1000g中に含まれるフッ化物イオン量mg(ppm)で表したものです。)



フッ素塗布

専門家からフッ素を歯に塗ってもらう方法です。歯が生えたてのうがいのできない子どもにも行えます。歯が生え始める1歳頃から1年に2～4回定期的に続けると、酸に負けない強い歯になります。



フッ素洗口

5～10mlの液を1分間ぶくぶくうがいするだけの簡単な方法です。うがいが上手にできる4歳頃から永久歯が生えそろう中学生まで行くと、むし歯がフッ素洗口をしていない人の約半分になります。健康教育の一環として園や学校で行うと続けやすく、より高い効果を得ることができます。

