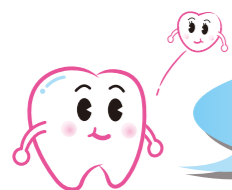
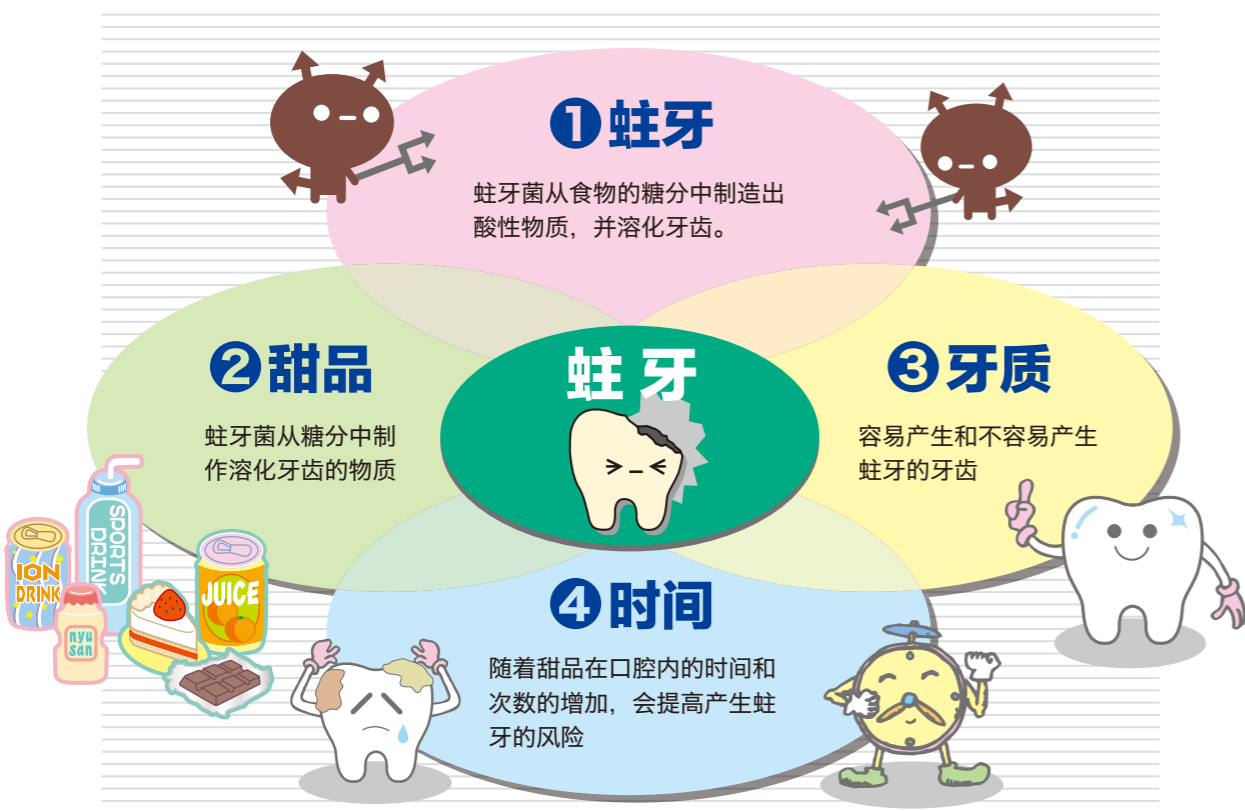


据说具备4个条件

①蛀牙菌 ②甜品 ③牙质 ④时间 时容易产生蛀牙。



## 预防蛀牙的重点

- ① 使用氟化物
- ② 零食1天最多2次（3次以上会提高产生蛀牙的风险）
- ③ 1天至少有1次由大人给孩子刷牙（最好是晚上）
- ④ 定期前往经常看病的牙科就诊



在日本长蛀牙的儿童比率在减少，但也有长了蛀牙却“不能去看牙科”“有10颗以上的牙齿没有进行治疗”等原因，而无法咀嚼的儿童也确实存在。氟化物漱口除了有助于减少那些状况的儿童之外，还发现可以让所有儿童的牙齿一生保持健康。

静冈市为了支援儿童牙齿和口腔健康，继续进行氟化物普及和启发活动。

咨询处

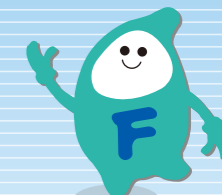
口腔保健支援中心

☎054-249-3175 传真054-209-1063

# Fぶくぶく

## フッ化物 de めくめく むし歯予防

### 使用氟化物漱口，预防蛀牙



针对在4、5岁的两年期间内，使用氟化物漱口的儿童和未使用的儿童，升小学6年级时，进行了第一大臼齿的蛀牙比率调查。调查结果表明，使用氟化物漱口的儿童的蛀牙比率相对少。

实施漱口 蛀牙 **14.7%**



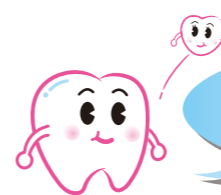
未实施漱口 蛀牙 **26.5%**



(小学6年级时)

\*第一大臼齿是指6岁时萌出的恒牙。又大咀嚼力又强，是上下齿咬合的中心牙齿。被称为“牙齿之王”。但也很容易产生蛀牙。

(静冈市S町调查)



## 氟化物漱口方法



漱口液的使用量为1按(7ml)

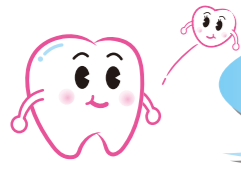


漱口1分钟



漱完，吐出。之后在30分钟以内，不饮食。

**\*氟化物漱口，1日1次、1周实施5次。**




# 氟化物漱口液的使用方法及其效果



**氟化物漱口**  
预防蛀牙效果  
**55%**



**氟化物牙膏**  
预防蛀牙效果  
**25%**



**在牙科医院涂抹氟化物**  
预防蛀牙效果  
**30%**

## 氟化物漱口液被调制成安全的浓度。

**氟化物量的比较**

● 所含氟化物量	
普通的水道水(1ℓ)	0.1mgF
1杯(200ml)茶	0.1mgF
● 残留在口腔内的氟化物量	
涂抹氟化物	1.1~3.1mgF
<b>氟化物漱口 1周5次法(1次份)</b>	<b>0.2mgF</b>
氟化物牙膏等	0.1~0.2mgF



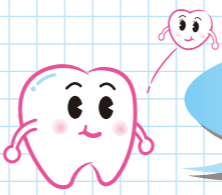
氟化物漱口后残留在口腔内的量，相当于饮用2杯绿茶的量(0.2mgF)。

## 即使误饮1人份也没有问题。

1人份漱口氟化物量为1.75mgF。即使误饮1次的分量也没有问题。如果1次误饮23人份以上的量(40ml)，会出现恶心等中毒症状。但，请放心。各园在充分的管理下进行关于氟化物漱口液的使用及保存。  
(※氟化物浓度250ppm、体重20kg时)



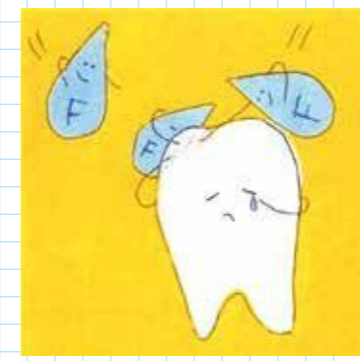
## 氟化物是一种存在于地中、海水、河水、食物及我们身体中的自然环境物质。



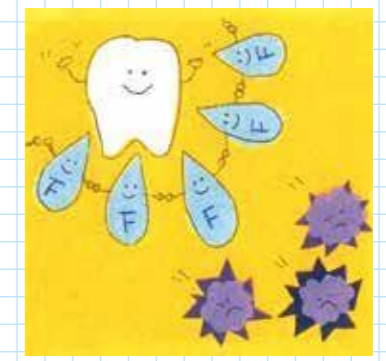
## 氟化物的蛀牙预防效果



让牙质更硬更有力



修复牙齿的表面(有助于再钙化)



防护蛀牙菌