

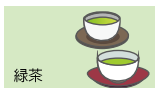


フッ化物って歯にいいの？ フッ化物を正しく使用して、むし歯から歯を守ろう！

フッ化物とは？

自然界にある元素のひとつで、お茶や魚介類など多くの食品に含まれています。

フッ化物は、むし歯予防に欠かせないだけでなく、丈夫な歯や骨をつくるために大切な役割を果たしています。



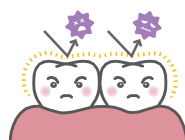
フッ化物のむし歯予防効果



・エナメル質の結晶を丈夫にする
・再石灰化の促進



・歯質強化(むし歯に対する抵抗力増強)



・抗菌作用



・酸や歯垢をつくりにくくする

フッ化物の利用方法

フッ化物塗布



フッ化物入り歯みがき剤



フッ化物洗口(集団・個人)



予防効果	30%	25%	55%
濃度	9,000ppm	500~1,500ppm	225~900ppm
内容	歯科医院などでフッ化物を歯に直接塗布する方法です。3~4か月に1回塗布します。生えだての歯は、フッ化物を取り込みやすいため、特に効果的です。	市販の歯磨剤の90%にフッ化物が含まれています。みがいている間だけでなく、歯みがき後も口の中に残ったフッ化物が少しずつ唾液にまざり効果を発揮し続けます。	フッ化物洗口液で1分間ブクブクうがいをする方法です。継続して行うことでむし歯予防効果が高まります。
時期	1歳半~2歳頃から	歯の生え始め(6か月頃)から	4歳頃から

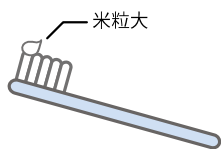


↑フッ化物洗口の詳しい内容を動画をみることができます
(YouTube)

(予防効果は第4版新予防新予防歯科学 2012年を参考)

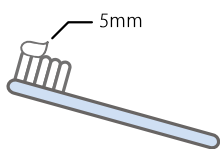
フッ化物配合歯みがき剤の年齢別使用方法目安

6か月(歯の萌出)~2歳

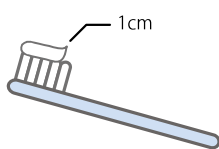


500~1,000ppm

3~5歳

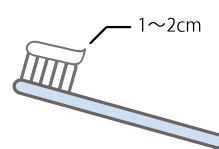


6~14歳



1,000ppm

15歳~



1,000~1,500ppm

ゆすぎすぎないのがポイント！歯みがき後は5~10mlの水で1回程度洗口

※フッ化物濃度 1,000~1,500ppmの歯みがき剤は6歳未満に使用してはいけません。

日本口腔衛生学会フッ化物応用委員会(編)「フッ化物局所応用実施マニュアル」2017を一部改変

歯みがき剤の選び方で悩んだら、歯科医師や歯科衛生士、薬局薬剤師にご相談を！