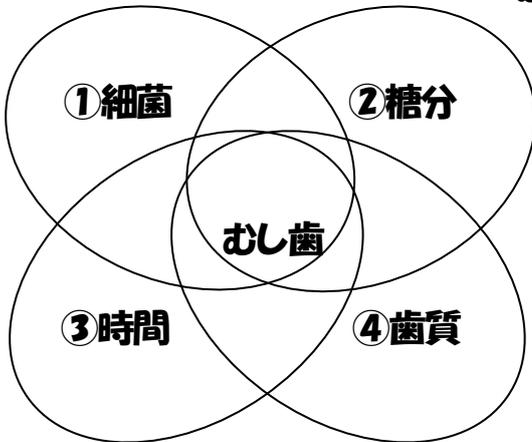




むし歯の原因対策特集 その4



むし歯の原因 今回は「④歯質」について考えます



「歯の質が弱いからむし歯になってしまった・・・」と思ったことはありませんか？今回の特集で掲載してきたように、むし歯ができるのにはいろいろな要因が考えられますが、中にはもともと歯の質が弱いお子さんもいます。歯をむし歯に対して強くするには、**フッ素の応用**が効果的です。

フッ素ってなあに？

フッ素は自然界に存在する物質で、お茶の歯や海産物にも多く含まれています。歯の質を強くする効果があることがわかり、むし歯予防にも使用されるようになりました。

フッ素の利用法 利用方法についてご不明な点は、歯科医院でご相談くださいね。



フッ素は、知らずに食品から身体に取り入れられている場合もあるのですが（お茶、海藻類、桜えびなど）、自分の歯の健康のために積極的に取り入れるには、以下の方法があります。

- 1 家庭で利用できるフッ素（ホームケア）
- 2 歯科医院で利用できるフッ素（プロフェッショナルケア）

家庭で利用できるフッ素

家庭で自由に購入できるもの

① フッ素配合歯磨剤

現在日本で売られている歯磨剤の90%はフッ素が含まれていますので、購入の際には表示を確認してみてください。

② スプレータイプの液体のフッ素

薬局で購入することができます。



歯科医院で利用できるフッ素

<歯科医院で受ける方法>

① フッ素塗布

歯科医院で直接歯にフッ素を塗ってもらう方法です。生えてきて間もない歯に行うのが最も効果があります。定期的に継続して塗ることで効果が持続します。

<歯科医院の指導により家庭で実施する方法>

① 歯科医院の指導によるフッ素配合歯磨剤

歯科医院でしか入手できない歯磨剤を購入して、家庭で毎日使用する方法です。ペースト状の他に、ジェル状、泡状のものもあります。

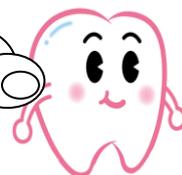
② 歯科医院の指導によるフッ素洗口剤

フッ素濃度の薄い溶液を歯科医院で処方してもらい、家庭で1日1回洗口する方法です。



ピカタンから一言

フッ素の力を利用するのはとても効果的ですが、**むし歯予防のベースは家庭での生活習慣にあります。**歯みがき、食生活習慣も気をつけたいですね。



静岡市歯と口の健康支援センター
〒420-0846 静岡市葵区城東町 24-1
TEL：054-249-3147
FAX：054-209-1063