

フッ化物とむし歯予防

フッ化物とは？

フッ化物はフッ素の化合物です。

フッ素は、鉄やカルシウムのように自然の中にある元素です。食べ物や人間の身体にも含まれていて「歯や骨の発育に有益な微量元素」として認められています。

フッ化物の働きは？

- ①歯の表面を丈夫な結晶にする。
- ②むし歯の原因となる細菌の働きを抑える。
- ③小さなむし歯の修復(再石灰化)を促す。

フッ化物の安全性は？

フッ化物は、指示された量を守って使えばむし歯予防に大変効果があり、安全性も確認されています。

フッ化物の利用方法は？

歯科医院などでは、フッ化物塗布およびフッ化物洗口剤の処方。家庭では、フッ化物を配合した歯みがき剤の使用。併用するとより効果的です。

フッ化物だけでむし歯予防できるの？

フッ化物は、むし歯予防に効果的ですが、必ずしもむし歯にならないわけではありません。次のことも常に忘れずに気をつけましょう。

- ①甘い食べ物や、飲み物をとる回数を減らす。
- ②歯みがきをしっかり行う。
- ③歯科医院で定期健診を受ける。
- ④食事はバランスよくとる。
- ⑤規則正しい生活習慣を身につける。



①フッ化物塗布

- ・歯科医院などで、高濃度のフッ化物を歯に塗る方法です。
- ・生え始めの歯に塗布すると特に効果的です。
- ・6か月を目安に間隔をあけて塗布しましょう。
- ・塗布後**30分間**は、うがいや飲食を控えてください。



②フッ化物入り歯みがき剤

- ・年齢に応じた歯みがき剤を選びましょう。
 - ・年齢に応じた量を歯ブラシにつけて使用します。
 - ・うがいが出来るお子さんは使用後に1回だけうがいをします。
 - ・使用直後の飲食は避けましょう。
- ※フッ素濃度が1,000ppmを超えるものは、6歳未満のお子さんには使用を控えてください。

歯みがき剤の使用量



～2歳 米粒大



3～5歳 あずき大



6～14歳 1cm程度




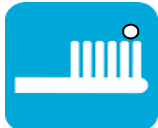

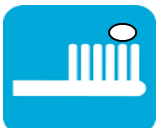




15歳以上 2cm程度

③フッ化物洗口

- ・**家庭応用方式**
歯科医師又は薬剤師から指導を受け、各家庭で実施する方法です。毎日1回、就寝前に歯みがきをしてから実施するとよいでしょう。
- ・**集団応用方式**
保育所や小中学校などの施設で、実施する方法です。



年齢と場面に応じたフッ化物利用

年齢	0歳	1歳	2歳	3歳	4歳	5歳	6歳	15歳	成人	高齢者	
家庭	フッ化物入り歯みがき剤 500ppm										
	フォーム(泡)状は1000ppmでも使用可能です										
家庭							フッ化物入り歯みがき剤 1,000ppm				
											
		~2歳 米粒大									
					3~5歳 あずき大		6~14歳 1cm程度		15歳以上 2cm程度		
家庭	フッ化物洗口										
		フッ化物塗布(9,000ppm)									
歯科医院			さいたま市では1歳6か月児歯科健康診査時にフッ化物塗布を実施しています。継続して定期的に塗布しましょう。								
									歯の根にフッ化物塗布をしてもらおうとよいでしょう。		