

フッ化物でむし歯予防

むし歯予防のひとつにフッ化物があります。フッ化物を定期的に取り込むことにより、歯の質を強くします。特に生え始めの歯やむし歯になりそうな歯(CO)には効果的です。

◆フッ化物（フッ素）ってなに？

海水、河川、土の中など、地球上に広く存在している**自然のもの**です。人体中では歯や骨に多く含まれています。フッ化物を多く含む食品には、魚介類・海藻類・緑茶などがあります。



しかし、飲食物に含まれるフッ化物の濃度はとても低いため、**家庭や学校での歯みがき剤や洗口液の使用、歯科医院でのフッ化物塗布が効果的**です。

◆歯にはどんな働きをするの？

フッ化物が歯の表面に取り込まれ、歯の質が強くなる



むし歯の原因となる酸を細菌に作らせない



さいせつかいか
歯の再石灰化※
をうながす

※一度溶けかけた歯の表面が元の状態に戻る



◆フッ化物の利用方法

※①～③は併用しても問題はありません。

①歯科医院で フッ化物塗布		フッ化物を歯に直接塗ります。 (3～4か月ごとに塗ることで効果が維持できます。)
②家庭・学校などで フッ化物洗口		フッ化物の入った液でぶくぶくうがいします。 (毎日法・週1回法があります。うがいができるようになってから実施できます。)
③家庭で フッ化物入り歯みがき剤 フッ化物入りジェル フッ化物入りスプレー		歯をみがく時にフッ化物入り歯みがき剤を使います。 歯をみがいた後にフッ化物入りジェル・スプレーを使います。

※ フッ化物は容量を守って使用しましょう。

※ フッ化物利用後 30 分くらいは効果を妨げないために、うがい・飲食はやめましょう。

～ フッ化物についてはかかりつけの歯科医院に相談しましょう ～

岡崎市保健部（保健所）健康増進課 TEL：0564-23-6962