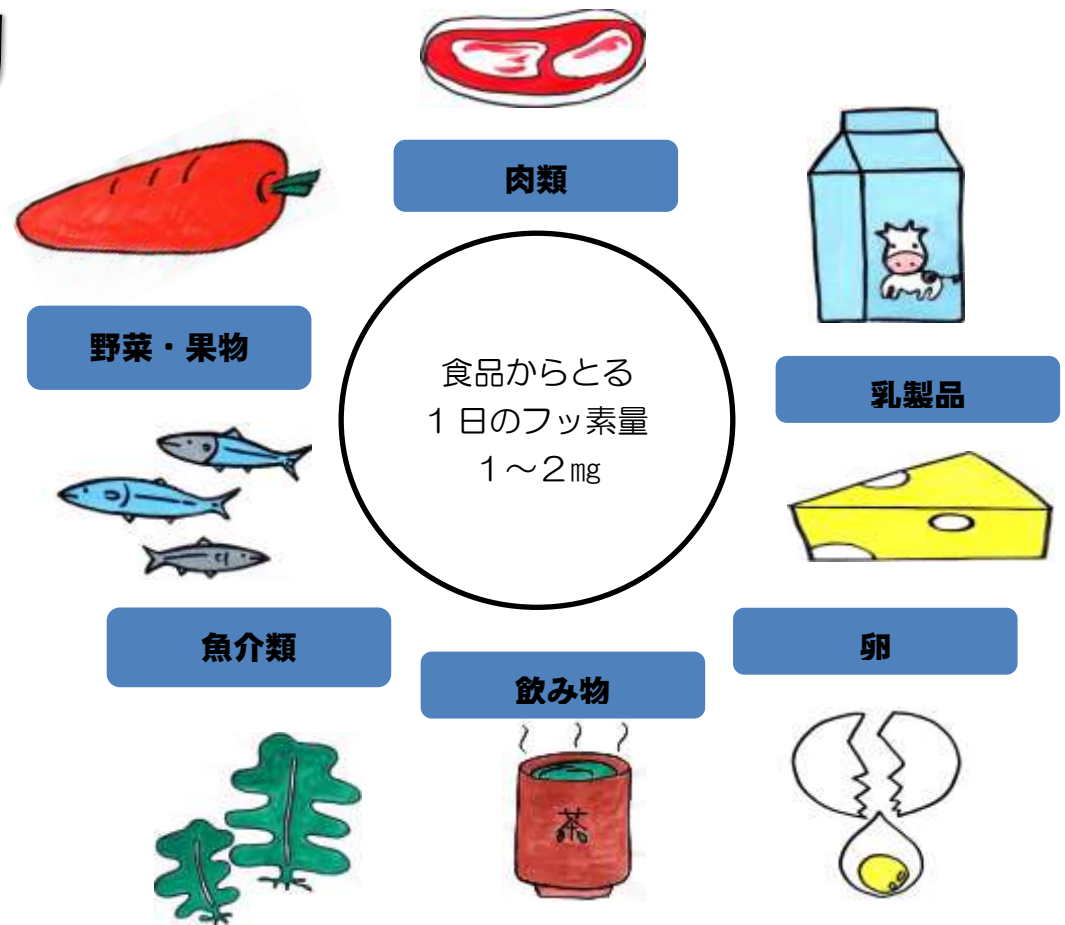


# 「フッ化物を知っていますか？」

## 身近にあるにフッ化物

フッ化物とはフッ素と他の元素の化合物です。土の中、川の水、海水、植物、動物など、すべてのものに微量ですが含まれています。つまり、私たちの食べものの中に必ず含まれています。



## フッ化物の効果

### 1. 歯の質を強くします



歯の表面のエナメル質を構成する結晶にフッ素イオンが取り込まれると、酸に溶けにくい歯に変わります。

### 2. むし歯を防ぎます



ごく初期の虫歯の回復を助けます。再石灰化作用により健康な歯に戻ります。

### 3. 歯垢（プラーク）を抑えます



歯垢（プラーク）の中にフッ化物がとどまり、むし歯の活性をおさえて、酸を作らせないようにしたりします。

ポイント

食べ物に含まれるフッ化物だけでは

むし歯を予防することはできません

# 「フッ化物を利用するには？」

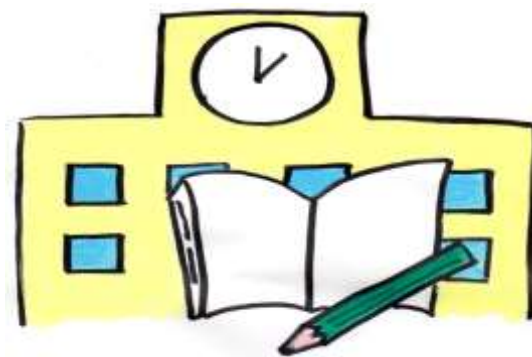
## フッ化物歯面塗布

歯に直接フッ化物を塗る方法です。かかりつけの歯医者さんから、年2回以上定期的に塗ってもらいましょう。



## フッ化物洗口

歯医者さんの指導を受けたうえで、保育所や小学校など集団で行うことができます。また、歯科医院で処方してもらった薬剤を家庭で利用することもできます。薬の濃度によって週1回法・毎日法があります。



## フッ化物入り歯みがき剤

市販の歯みがき剤の多くに、フッ化物が含まれています。子どもから大人、高齢者まで身近に利用できます。



**※どんなに安全といわれていても、量を過ぎれば害を生じます。フッ化物も同様です。**

**フッ化物塗布・洗口は歯医者さんの指示のもと、適正な量を使用しますので安全です。**

### ポイント

フッ化物だけで100%むし歯予防はできません。むし歯予防には、フッ化物の利用だけでなく、①歯みがきをしっかりとる。②甘いお菓子やジュースをとる回数を減らす、③かかりつけの歯医者さんで定期的にみてもらうことも必要です。