

フッ素で、 いい笑顔。



あま〜いおやつ、好き？ 歯みがきは、がんばってるかな？

子どもにむし歯があると、食べ物をかむことができないだけでなく、アゴの発育や発音、えん下（飲み込み）といった働きの発達にも影響を及ぼすことが知られています。

白くて健康的な歯をつくるには、フッ素によるむし歯予防が効果的です。



フッ素ってな〜に？

フッ素は、土の中、海の中、動物や植物など自然界に広く分布している元素です。肉、魚、野菜、お茶など私たちが毎日食べたり飲んだりするもののほとんどに含まれています。

フッ素がむし歯予防をサポートします。

- その1 できはじめのむし歯を治す。（再石灰化促進作用）
- その2 むし歯菌の酸に溶けにくい歯をつくる。（歯質の耐酸性増強作用）
- その3 むし歯菌の働きを弱める。（酸産生抑制作用）



みんなでめざそう「健康日本21」

21世紀における国民健康づくり運動の2010年までの目標（厚生労働省）

(1) 3歳でむし歯のない児の割合を**80%以上**に。（広島市では現在68%）

(2) 12歳でむし歯（治療済みの歯を含む）を**1本以下**に。（広島市では現在2.3本）

はえただばかりの歯に効果的です。
フッ素によるむし歯予防方法はいろいろ。
フッ素によるむし歯予防は安心です。

乳歯がはえはじめたら 『フッ素塗布』

乳歯がはえはじめてから3歳頃までは、半年に1回以上のフッ素塗布をおすすめします。
健診にあわせて歯科医院で受けましょう。
*費用等につきましては歯科医院にお問い合わせください。



2歳になったら、フッ素塗布を行いましょう。

広島市歯科医師会では2歳児を対象としたフッ素塗布を行っております。

*ご利用は2歳児おひとりにつき1回とさせていただきます。

- 場所/広島口腔保健センター
- 日時/原則として毎月第4土曜日の午後
- 費用/おひとり500円
- お問い合わせ先/広島市歯科医師会 (TEL 082-244-2662)



うがいができたら 『フッ素配合歯みがき』

永久歯がはえそろう15歳頃までは、特に大切な時期です。歯科医院でのフッ素塗布だけではなく、毎日の歯みがきにも、フッ素を取り入れましょう。歯みがき剤を購入する際には「フッ素配合」を選び、歯みがき剤を歯ブラシにあずき粒大ぐらいつけて、歯のすみずみまでゆきわたるようにブラッシングします。

*フッ素配合歯みがき剤を使った後、口の中に残っているフッ素の量は、緑茶や紅茶1杯分に含まれる量より少なく安全性に問題はありません。

ブクブクうがいでかんたん『フッ素洗口』

1日1回あるいは1週間に1回、フッ素の溶液でうがいをする方法もあります。
詳しくは歯科医院にお問い合わせください。

おとなになっても フッ素でむし歯予防

おとなになってからできるむし歯の大部分は、歯根(歯のつけね)にできます。フッ素は歯根のむし歯の予防効果がありますから、フッ素配合歯みがき剤を利用して予防を心がけましょう。

フッ素による むし歯予防は安心です。

フッ素によるむし歯予防は、日本だけではなくWHOをはじめ国際歯科連盟など世界中で推奨されています。また、フッ素塗布やフッ素配合歯みがき剤を使用することによって歯が黒くなることはありません。

