

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る必要栄養素の1つです。



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。

正しい使い方をすれば全く問題ありません。



歯科医院でのフッ素塗布と フッ素入り歯みがき剤の違い

歯科医院で使用するフッ素は9,000ppmという高濃度のもので、歯の表面に3～4分塗布することにより酸に溶けにくい歯を作るよう促します。

家庭で使用するフッ素入り歯みがき剤には900ppm程度の低濃度のフッ素が入っています。毎日使用することによりお口の環境をむし歯になりにくくしていきます。両方を組み合わせることでさらに効果的なむし歯予防になります。

デンタルパークひろしま

<http://www.dentalpark.net/>

歯についてのさまざまな情報を公開しています。



携帯サイトは
こちら
クリック！

お近くの歯科医院、
お役立ち事業を
行っている歯科医院
を検索できます。



あなたの健康を守る事業いろいろ

お口から健康を守るさまざまな事業を行っています。

◆休日歯科救急医療

広島口腔保健センターで、休日の歯科救急診療を行っています。この診療は1回だけの緊急的応急処置ですから、その後の治療はかかりつけの歯科医院を受診してください。

診療日 日曜・祝日、年末年始(12/30～1/3)、ゴールデンウィーク(5/3～5)、お盆(8/14～16)

時間 午前9時～午後3時

場所 広島口腔保健センター 広島市東区二葉の里 3-2-4

広島県歯科医師会館1階 TEL.082-262-2672

◆在宅訪問歯科健診・診療

歯科医師による訪問歯科健診・診療を行っています。

対象者 在宅で寝たきりであるため歯科医院への通院が難しい方

訪問歯科健診料は無料(年度内に1回)

※健診の結果、治療を行う場合は、別途治療費が必要です。

申し込み 広島市歯科医療福祉対策協議会 TEL.082-262-2662

◆妊婦歯科健康診査

妊婦の方と、生まれてくる赤ちゃんのために、妊娠期間中に1回、公費(無料)で歯科健康診査(治療は別途費用が必要)を行っています。(右)実施歯科医院のステッカー

妊婦歯科健診実施医療機関
広島市

◆節目年齢歯科健康診査

対象者 広島市にお住まいで、満30、35、40、50、60歳および70歳になった方。対象となる方にはハガキで健診のご案内をしています。(右)実施歯科医院のステッカー

節目年齢歯科健診
実施医療機関
広島市

持参するもの 「お知らせ」のハガキ、または住所と生年月日が分かるもの(健康保険証など)

※健診料は500円です。ただし生活保護世帯、市民税非課税世帯に属する人、70歳の人は無料となりますので、証明書をご持参ください。

※健診料の詳細など詳しくは、上記「デンタルパークひろしま」内の歯科医院検索をご利用ください。

※健診の結果、治療を行う場合は、別途治療費が必要です。

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います。

※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1時

～午後3時(6月・12月は日程が異なるためご確認ください) ●費用／おひとり500円

●お問い合わせ先／広島市歯科医師会(TEL 082-262-2662)

フッ素は 歯を守る強いみかた



元氣じゃけん ひろしま21

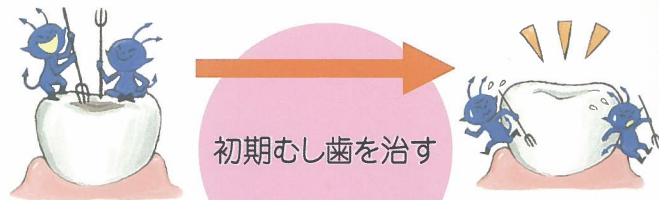
フッ素でじょうぶな歯、じょうぶなからだ

お口はからだの入り口です。むし歯があると、食べ物を噛むことができなくなり、十分な栄養を摂取できません。また、顎の発育や発音、えん下(飲み込み)などの発達にも影響を及ぼします。

フッ素でむし歯を予防して、健康でじょうぶなからだづくりをしましょう。

広島市歯科衛生連絡協議会

フッ素の3大効果



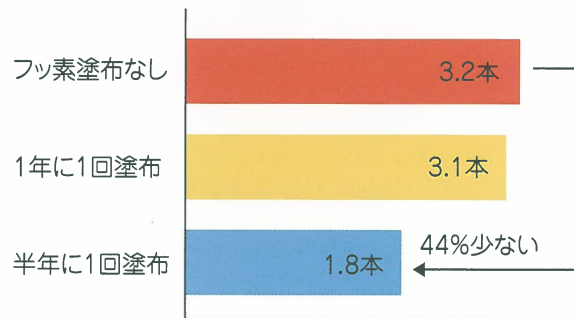
初期むし歯を治す



年2回のフッ素塗布で 44%のむし歯予防ができます。

1歳6か月から3歳6か月まで、半年に1回フッ素塗布をした子どものむし歯の数は、フッ素塗布をしなかった子どもの約半分です。

3歳6か月時のむし歯の本数



(口腔衛生学会誌 1997)

Q.1 フッ素塗布はどこで してもらえるの？

A.1 かかりつけの歯科医院で
フッ素塗布をしてもらいましょう。
※費用等につきましては、かかりつけの
歯科医院にお問い合わせください。



Q.2 フッ素塗布は いつ頃からすればいいの？

A.2 乳歯がはえ始める頃から
永久歯がはえそろう頃まで
が最も効果的です。



Q.3 フッ素塗布は1回では 効果がないの？

A.3 フッ素塗布は1回より2回、3回、
4回と続けるほどに効果が
高まります。3～4か月に
1回を目安に定期的に
行いましょう。



Q.4 フッ素塗布をすれば、 むし歯予防は完璧かな？

A.4 フッ素塗布だけでは、むし歯は
完全に予防できません。
かかりつけの歯科医院
での**定期健診**を忘れずに！



おとなになっても フッ素でむし歯予防

フッ素は歯根
(歯のつけね)
のむし歯の予
防効果もありますから、おとなになってもかかり
つけの歯科医院でのフッ素塗布や家庭でのフッ素
入り歯みがき剤、フッ素洗口などを利用して予防を
心がけましょう。



うがいができたら 『フッ素入り歯みがき剤』

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
までいきわたるようにブラッシングします。

※フッ素入り歯みがき剤を使った後、
お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せん。

