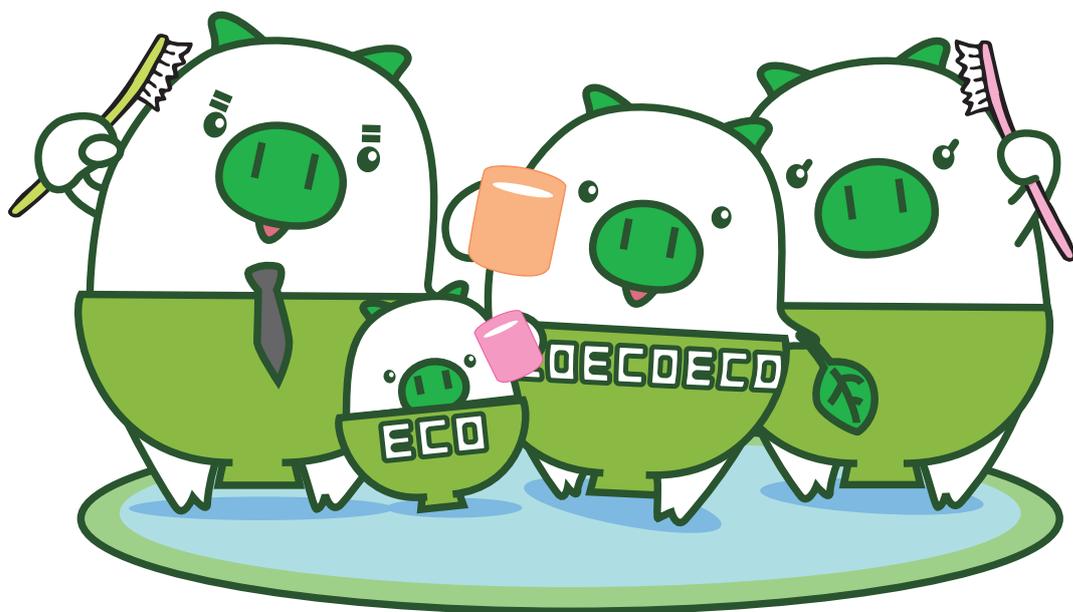


むし歯予防のために フッ化物洗口を試みませんか

フッ化物を使ったブクブクうがいのことです

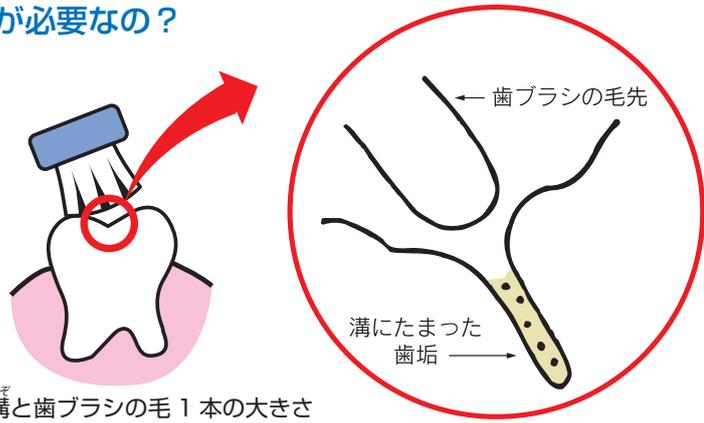


むし歯予防には、毎日の歯磨きに加え、学童期に
「**フッ化物洗口液**」によるうがいをするのがより効果的です。

● むし歯予防にフッ化物が必要な理由

どうしてむし歯予防にフッ化物が必要なのか？

歯垢を除去できればむし歯予防はできますが、一番むし歯になりやすい奥歯の溝には、歯ブラシの毛先よりも細いところがあるなど、歯垢を完全に取り除くことは難しいのです。



● フッ素の役割

フッ素って何？



フッ素は自然に広く存在しているものです。人体中、土の中、海の中、植物、動物などに必ず含まれている栄養素です。しかし、通常食物から摂るフッ素の量では、むし歯を抑えるには不足しています。

フッ化物はどんな働きをするの？

むし歯予防の3つの効果！

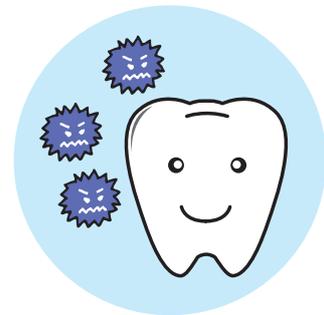
① 歯を強くする



② 再石灰化を促進する



③ 原因菌を抑制する



フッ化物は、口の中で再石灰化を促進し、むし歯に対する抵抗性を強化します。

● フッ化物洗口はどのような方法で行うのでしょうか？

小学生が行う場合は、週1回行う方法が一般的です。900ppmの濃度の洗口液(10ml)を口に含み、「ブクブク」と約1分間うがいをします。

むし歯の要因は3つ、だから予防方法も3つ

3つのむし歯の予防方法を、バランスよく組み合わせて行うことが、最も効果的です。

おやつの工夫

(ジュース・スポーツ飲料に要注意。)
むし歯になりにくい甘味料。

- ・ 甘いおやつは多くても1日1回まで時間を決めて。
- ・ 組合せを考えて。

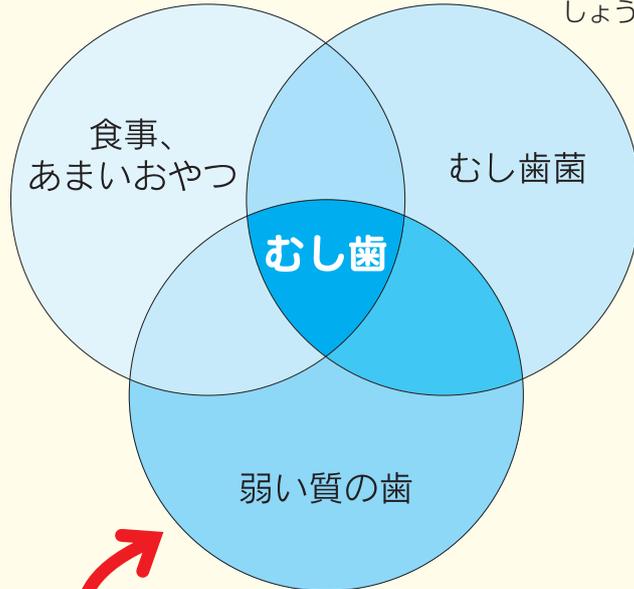
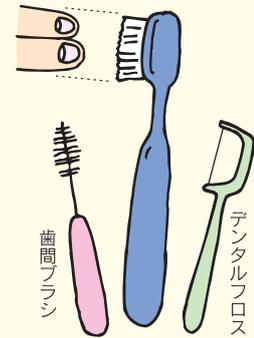


歯みがき

(仕上げ磨き。
デンタルフロス (糸ようじ))

- ・ 小さめの歯ブラシやデンタルフロス等で、歯についた歯垢を1本1本確実に落としましょう。

歯ブラシは指2本分より
小さめのものを選びましょう。



フッ化物の利用

(フッ化物塗布
フッ化物洗口
フッ化物配合歯磨剤
水道水フッ素化など)

個人や地域の状況に応じて、
フッ化物を上手に利用しましょう。



●フッ化物洗口の安全性は？

むし歯予防のためのフッ化物洗口は、適正な量を使用することで安全で効果的なむし歯予防法です。

●フッ化物応用をいくつか併用してもかまわないでしょうか？

日本で現在認められているフッ化物応用はすべて併用してもかまいません。

フッ化物洗口は、1分間のうがいができる4歳から始めて中学卒業時まで継続して実施することで高いむし歯予防効果が得られます。また、フッ化物歯面塗布やフッ化物入り歯磨き剤など、ほかのフッ化物と併用することによってさらに効果を増大させることができます。併用しても、フッ化物摂取量が過剰になる心配はなく、安全性に問題はありません。

★ むし歯予防のポイント ★

健康な歯でよく噛むことは、子供の発育に重要な役割があり、むし歯予防は健全な発育への取り組みに必要なことです。

むし歯の多発期は、小学校入学前から学校での集団生活を送っている年齢層です。家庭だけでなく保育所・幼稚園・学校と連携して子供たちの生活環境に合わせたむし歯予防対策を行うことで子供たちの今と将来の健康を支えることができます。

お問い合わせ先：福岡県保健医療介護部健康増進課
(福岡県歯科口腔保健支援センター)
TEL 092-643-3270

協力：福岡県教育庁教育振興部体育スポーツ健康課 公益社団法人福岡県歯科医師会
一般社団法人福岡県学校歯科医会 福岡市学校歯科医会
公益社団法人福岡県薬剤師会