

フッ素の上手な使い方

効果的にむし歯を予防しよう！

こどもの歯から始まる健口づくり

健康なおとなの歯・歯並びをつくるためには、
こどもの頃からのむし歯予防が重要です！

将来起こる
口や歯の病気の
リスクを抑えるため、
フッ素を
上手に使おう！

口や歯の病気の予防
早期発見のため、
歯科医院への
定期健診と相談を

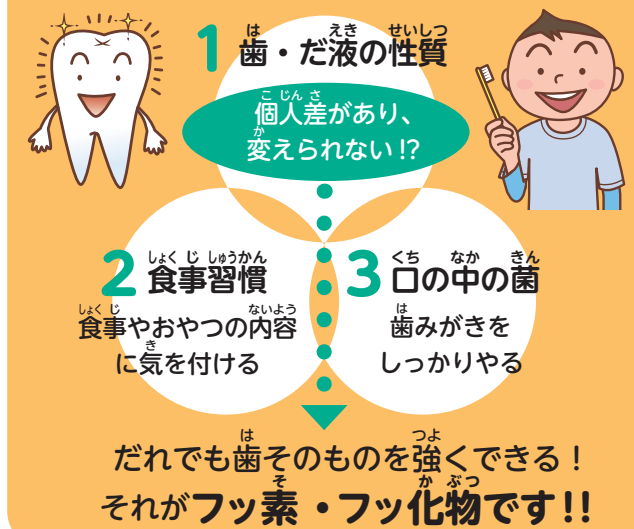
公益社団法人 東京都歯科医師会



むし歯のできる仕組み



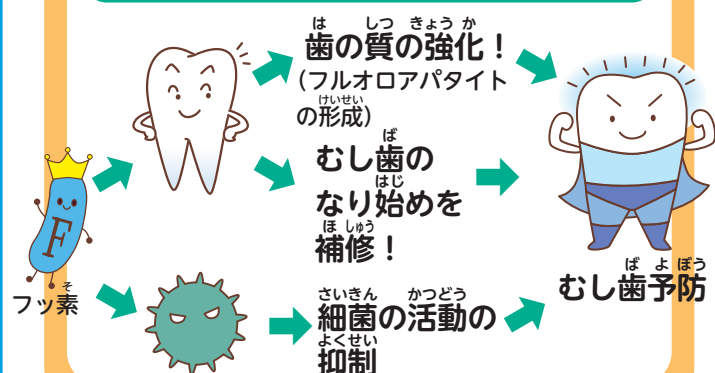
むし歯をどうやって予防する？



フッ素ってなに？

- 人体にも含まれる元素
- 他の元素と結合してフッ化物と呼ばれる
- 食品の中にも含まれている
- 歯を強くし、むし歯予防の効果がある

そのはたらき



1 歯みがき粉

(フッ化物配合歯みがき剤)

- ほかの利用法とも併用可能。
- こどもの場合、歯みがき粉の味をいやがることもあるが、むし歯予防効果が高いとされている。

歯みがき粉の年齢別利用法

年齢	使用量	推奨フッ素濃度
歯の生え始め～2歳	米粒程度 (1～2mm程度)	1,000ppm
3～5歳	5mm程度	1,000ppm
6歳～成人・高齢者	1.5～2cm程度 (6歳になった直後の場合は量を調整する)	1,500ppm

効果的な歯みがき粉の使い方



2 うがい

(フッ化物洗口)

- 低濃度のフッ素を含む洗口液（うがい薬）でブクブクうがいをする方法。
 - 歯ブラシで届きにくい部分にまでフッ素の効果が届く。
 - 家庭だけでなく、学校や園で行っているところもある。
- ※うがいのできないこどもには使用しない。

フッ化物洗口の方法

- 1 説明書の指示に従ってうがい液を用意する。
- 2 うがい液1回分をコップに入れる。
- 3 うがい液を口に含み30秒～1分間、ブクブクうがいを行う。
- 4 時間が経過したら、吐き出す。
- 5 うがい後、30分飲食を避ける。

フッ化物洗口のポイント

- 1 毎日行う方法、週1回行う方法がある。
 - 2 むし歯のなりやすさによって、使用するうがい液の濃度が変わることもある。
- まず、歯科医院への相談をおすすめします。

3 フッ化物を塗る

(専門家によるフッ化物歯面塗布)

- 比較的高濃度のフッ化物溶液やゲルを歯に塗布する方法。
- 歯科医院や保健センターで、専門家が実施するむし歯予防方法である。
- 自分でうがいをする必要がないため、小さいこどもやうがいのできないこどもも利用できる。

フッ化物歯面塗布の方法

- 1 綿棒で塗布する方法
- 2 型に薬をつけ、咬む方法

フッ化物歯面塗布のポイント

- 1 歯面塗布後、30分間は飲食やうがいを避ける。
- 2 フッ素だけでむし歯はなくなるので、家庭での歯みがき、おやつ習慣にも注意する。
- 3 年2～4回程度の繰り返し塗布が効果的なので、定期歯科健診を行い、その時に塗ってもらうようにするとよい。