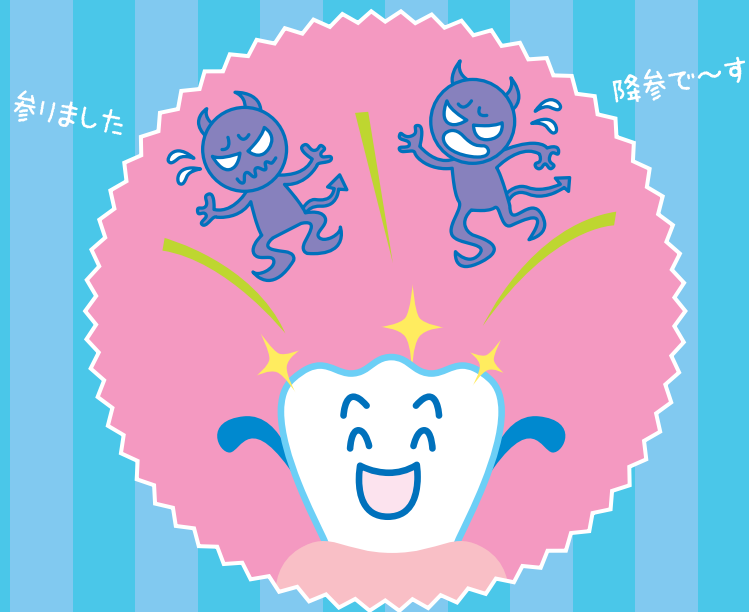


3~6か月に1回は歯科医院で
定期健診を受けるようにしましょう



フッ化物
に関する問い合わせ先

(社)かごしま口腔保健協会
☎ 099-223-0378

鹿児島地域振興局(伊集院保健所)
☎ 099-273-3111

南薩地域振興局(加世田保健所)
☎ 0993-53-2315

北薩地域振興局(川薩保健所)
☎ 0996-23-3165

始良・伊佐地域振興局(始良保健所)
☎ 0995-44-7953

大隅地域振興局(鹿屋保健所)
☎ 0994-43-3121

熊毛支庁(西之表保健所)
☎ 0997-22-1131

大島支庁(名瀬保健所)
☎ 0997-52-5411

フッ化物でめざせ

強い歯★丈夫な歯



鹿児島県

鹿児島県 歯科かごしま口腔保健協会

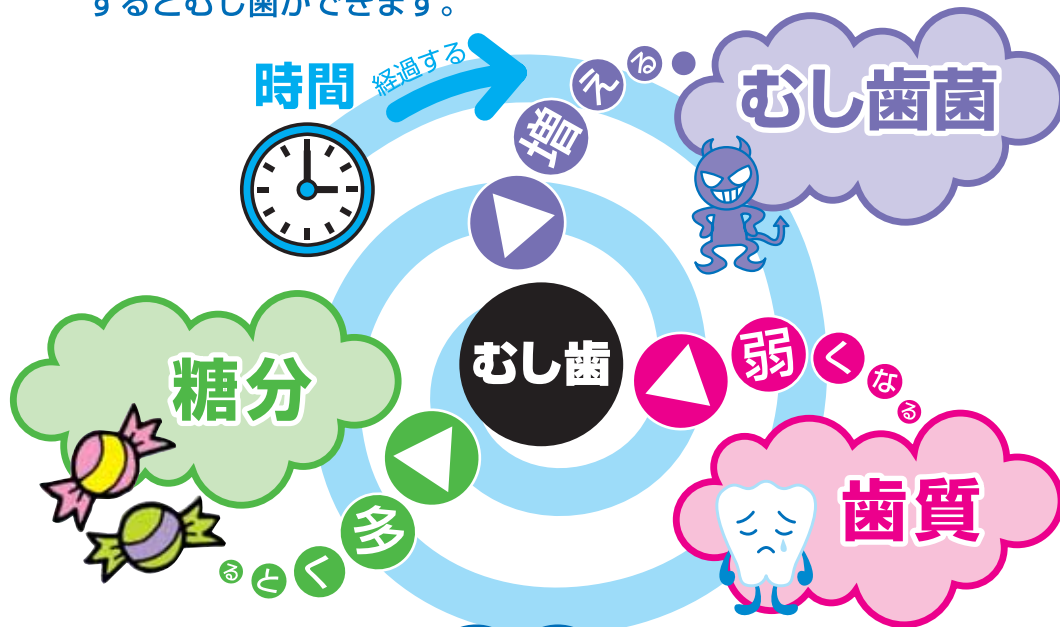
むし歯は
どうして
できるの？



フッ素って
なあに？



3つ（むし歯菌・糖分・歯質）が重なった状態のまま時間が経過するとむし歯ができます。



むし歯を**予防**するために

むし歯菌

歯みがきで
プラークコントロール

歯質

フッ化物の応用
で「歯質強化」

糖分

シュガーコントロール
糖分の少ないおやつを時間と回数を決めて

フッ素は私たちの身の回りのあらゆるものに含まれている自然元素です。また、骨や歯にとって欠くことのできない微量栄養素として、1日およそ1～3mg程度必要とされています。しかし、飲食物として摂る量だけではむし歯予防には不十分とされています。



みかん 0.1～0.3



食パン 0.5



お茶 0.1～0.7



人参 0.5



ビール 0.8



牛肉 2.0



いわし 8.0～19.2



しお 25.9

フッ素は自然界に広く存在します。

フッ素に対する誤解の多くは、フッ素の量や使用濃度に対するものといわれています。斑状歯や急性中毒など不安を抱いている方もいますが、指示された量や濃度を守って使用すればフッ化物は安全で効果的なむし歯予防法です。

フッ化物は どうして 歯にいいの？

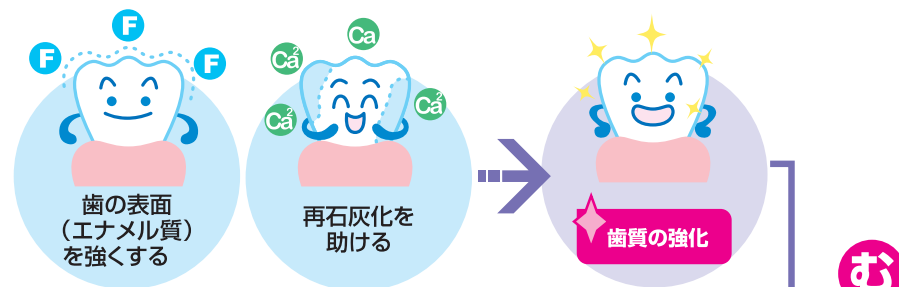


むし歯菌は、糖を分解して酸をつくりだします。その酸が、歯の表面のエナメル質をとかし、穴をあけます。この穴がむし歯です。フッ素は歯を強くして酸から歯を守ります。

歯の表面からフッ素が取り込まれ、抵抗力の強い歯が作られます。

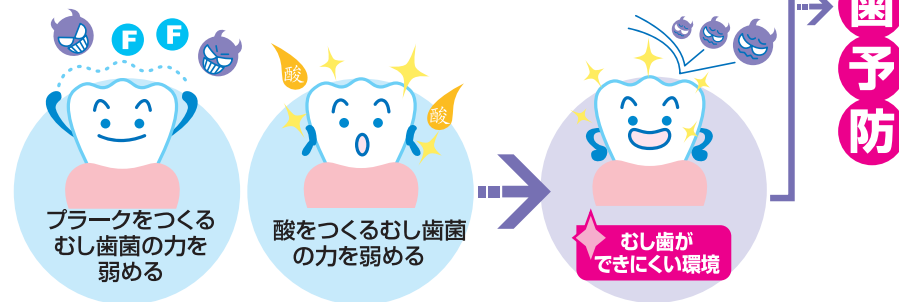
フッ化物は、歯の質を強くしたり、口の中の環境を改善する2つの働きがあります。

歯の質



むし歯予防

口の中の環境



フッ化物を 利用するにはどんな 方法があるの？



①フッ化物洗口法

洗口液でブクブクうがいをする方法です。



ミラノール®



オラプリス®



バトラーフ洗口液0.1%®

②フッ化物歯面塗布法

歯科医院で高濃度のフッ化物を定期的に歯に塗布する方法です。



フッ化物の塗布

③フッ化物配合歯磨剤

現在市販されている歯磨剤の90%以上には、フッ化物が含まれています。



フッ化物スプレー

④フッ化物溶液スプレー

うがいができない小さな子どもにはスプレーがおすすめです。

むし歯予防効果



フッ化物洗口
50～80%



フッ化物歯面塗布
30～40%



フッ化物配合歯磨剤
20～30%

フッ化物洗口の方法



フッ化物洗口 Q&A



洗口液の作り方

POINT!
溶かす水は水道水

ミネラルウォーター
井戸水・温泉水は
使用しない

- 1 洗口剤1包を溶解容器へ
- 2 200mlの水で溶かす
- 3 よく振って溶かす

洗口方法

- 1 歯をみがいて汚れをよく落とす
シャカ
- 2 うつぶいてブクブクうがいを約30秒間
ブクブク
- 3 洗口液を吐き出す
ペッ

1回量は口のおおきに合せて5~10ml

洗口は1日1回寝る前が最適。洗口後は30分間飲食をさける

うがいができるようになったら始めましょう

保存方法

溶解後室温で40日間は保存可能です。子どもの手の届かない所に保管しましょう。



Q

フッ化物利用は、いつ始め、いつまで続ければ良いのでしょうか。

A

フッ化物は、はえてまもない歯に使用したときに効果が最も大きく現れます。永久歯では4歳頃から14歳頃までが最も有効的です。最近では大人のおむし歯予防にも効果的だということが解っています。



Q

フッ化物洗口液を誤って全部飲み込んで大丈夫でしょうか。

うがい1回使用量
5~10ml

A

大丈夫です。フッ化物洗口液は、たとえ誤って全量飲み込んでしまった場合でも全く心配のないように調合されています。軽度な中毒による不快症状（悪心・おう吐）が発現するフッ素量は体重1kgあたり2mgです。



Q

複数のフッ化物応用法を併用してもかまいませんか。



A

フッ化物洗口やフッ化物塗布、フッ化物配合歯磨剤等のフッ化物利用法を併用することによりさらに効果を増大させます。併用しても、フッ素摂取量が過剰になる心配はなく、安全性に問題はありせん。

むし歯
予防効果の
アップ