

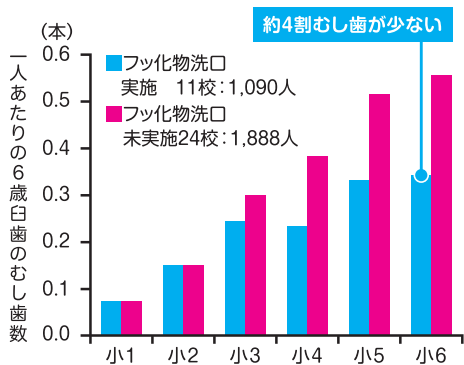
歯にとって大切なフッ化物の効果って？

歯が未成熟な時期に利用すると効果的

- 歯の表面のエナメル質を強化し、酸にとけにくくします。(耐酸性)
- 歯からいったんけ出したミネラルが戻り結晶化しやすくします。(再石灰化の促進)
- むし歯菌が歯をとかそうとする働きを弱めます。(抗菌作用)



フッ化物洗口を実施した子はむし歯が少ない



フッ化物豆知識

- フッ化物は、土・海水・植物などの自然界や、食塩・魚介類・お茶などの食品に広く存在しています。
- 海外では、水道水にフッ化物を入れている国もあります。
- 適量、適切な濃度と方法を守って利用することが大切です。

愛知県のA保健所管内の小学校で、平成19～24年度の6年間フッ化物洗口を実施した学校の児童と、実施していない学校の児童の6歳臼歯のむし歯の増加状況を比べました。

併用して利用すると効果的

①フッ化物洗口

- “ブクブクがいがい”と“はき出し”が上手にできる**4歳以上**に適した方法です。
- フッ化物の入った洗口液5～10mlを口に含み、30秒～1分間**ブクブクがいがい**をします。
- 幼稚園・保育所・こども園・小学校・中学校などでは、**毎日～週1回**行います。



②フッ化物配合歯磨剤

- 歯をみがく時に手軽に利用できる方法です。
- 適量を使い、使用後の口すすぎは軽くしてフッ化物の成分を残します。



③フッ化物歯面塗布

- 歯科医院や市町村保健センターなどで、歯科医師または歯科衛生士によって行われる方法です。
- ブクブクがいがいが上手にできない低年齢の子どもでも受けられます。



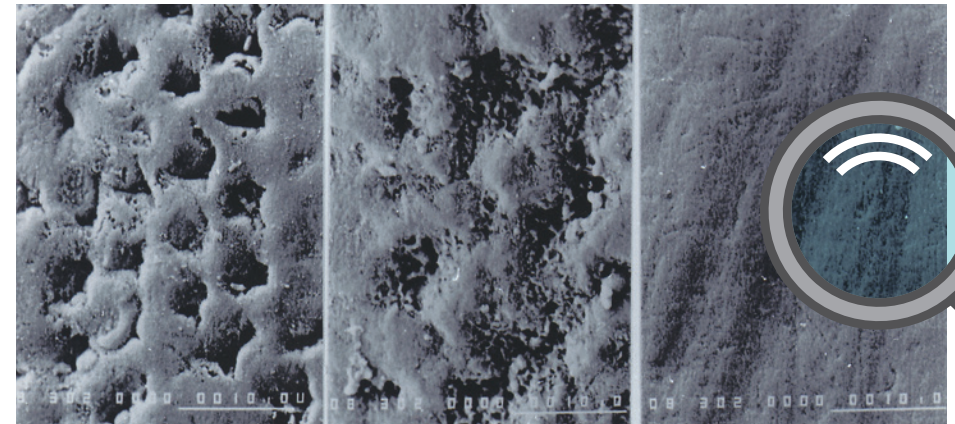
フッ化物についての疑問や相談は、お近くの保健所や保健センターへお問い合わせください

みんなで守ろう 子どもの永久歯



知って
いましたか？

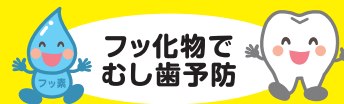
5さい～15さいは
むし歯の
注意年齢!!



この写真は、何の写真でしょう？

ヒント：体の中の一部だよ

資料提供:愛知学院大学 名誉教授 中垣晴男氏



フッ化物で
むし歯予防

答えは中面右上に



保健医療局健康医務部健康対策課 (2024年度版)

