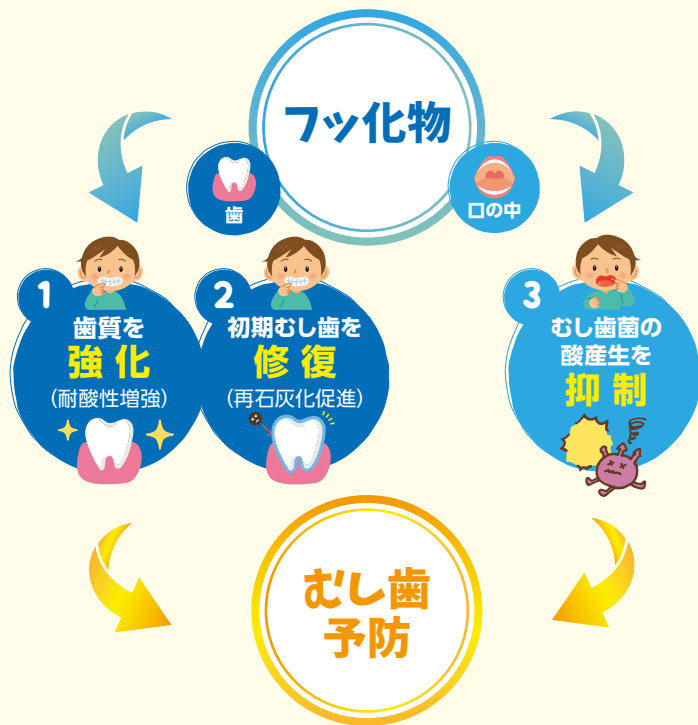


フッ化物のむし歯予防機能

フッ化物は**3**つの作用でむし歯を予防します



フッ化物は全年齢で利用しましょう



ホームケア

フッ化物は乳歯にも永久歯にも効果があります。

プロフェッショナルケア

乳歯が生えたら、フッ化物配合歯磨剤による毎日の歯みがき（ホームケア）と、かかりつけ歯科医院での定期的なフッ化物塗布（プロフェッショナルケア）でむし歯を予防します。



フッ化物の利用法

わが国で行われている利用方法は、フッ化物塗布とフッ化物洗口及びフッ化物配合歯磨剤があります

これらを併用すると、より高いむし歯予防効果が得られます。



フッ化物塗布

歯に直接フッ化物を作用させる方法で綿球で塗ったり歯ブラシで塗ったりします。歯科医師や歯科衛生士など専門家が行う方法です。

歯が生えた頃から、定期的に塗布を受けると効果的です。また、根元が露出した歯の根むし歯予防にも効果があります。



フッ化物洗口

うがいが上手にできるようになる4歳頃から永久歯がそろって中学生頃まで行うと効果的です。

洗口液を5～10ml口に含み、液がよく歯に行きわたるように1分間うがいをし、はき出します。

家庭でもできますが、健康教育の一環として集団で行うと、より継続しやすくなります。

フッ化物配合歯磨剤

歯をみがくときは、フッ化物配合歯磨剤を使いましょう。

歯みがきの後は軽くはき出します。うがいは少量の水で1回のみとしましょう。

歯の根むし歯にもフッ化物は効果的

成人期から高齢期のむし歯



歯ぐきが退縮すると歯の根はむし歯になりやすくなります。フッ化物には歯の根むし歯の予防やむし歯の再発防止効果があります。



健康な歯ぐき

退縮した歯ぐき

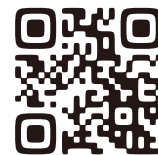
放っておくとたいへん！歯の根むし歯



「歯の根むし歯」についてお伝えする動画です。QRコードを読み込んで動画を視聴できます。



Check!



日歯8020テレビ 歯とお口の情報番組
https://www.jda.or.jp/tv/98.html

フッ化物を利用した歯の根むし歯予防について、かかりつけ歯科医院へ相談してみましょう