



かぶつせんこう
フッ化物洗口で
むし歯予防



- ★ フッ化物は歯を強くします。
- ★ フッ化物洗口は、5～10mlの液を口に含んで1分間ぶくぶくうがいする方法です。
- ★ フッ化物洗口は4歳から15歳まで続けると高いむし歯予防効果があります。



フッ化物で 歯をプロテクトしよう!!



むし歯菌 (菌垢)



むし歯



糖分



歯の質

フッ化物の活用



フッ化物スプレー



フッ化物入り歯みがき剤

フッ化物洗口をすることで...

フッ化物が歯のエナメル質に作用して、歯の質を強くします!

むし歯にしないポイント

- ★ 食後は歯をみがく
- ★ 食事や間食の時間を決める
砂糖たっぷりのお菓子や飲み物は控える
- ★ フッ化物を利用する

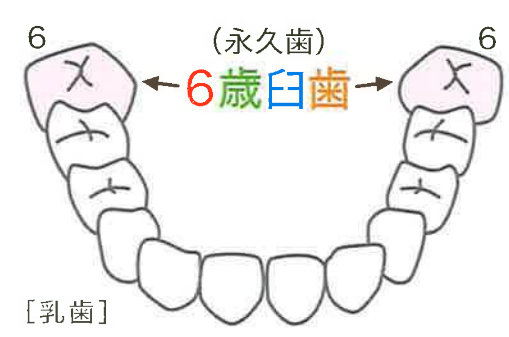


シーラント



奥歯のむし歯を防ぐために、歯の溝をプラスチックでうめる処置

「6歳臼歯」は乳歯の奥歯の後ろに生え、噛む力が最も強い歯です。むし歯になりやすいので、しっかり予防しましょう。










[乳歯]

フッ化物洗口とシーラントで効果アップ!!



フッ化物は食べ物や飲み物にも含まれています。

 0.06mg	 0.28mg	 0.02mg	 0.45mg
 0.1mg	 0.01mg	 <p>成人の1日の所要量は3mg</p>	

週5回法のフッ化物洗口で口の中に残るフッ化物の量は、お茶や紅茶1杯～1.5杯に含まれる量と同じぐらいです。

※週5回法と週1回法があります。



～米国全国科学アカデミーより～