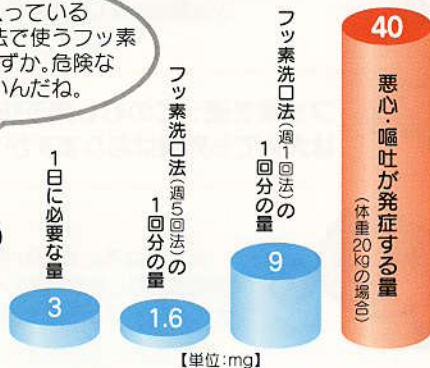


フッ素は身近にあるよ!

「フッ素」は自然の中にふつうにあるものなんだ。もちろん食べ物の中にもあって、体に必要な栄養のひとつでもあるんだよ。

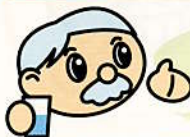


食べ物に入っているフッ素や、洗口法で使うフッ素の量はごくわずか。危険な量ではないんだね。



フッ素の安全性 Q&A

Q1. フッ素塗布したときの唾液やフッ素洗口液は飲み込んでも大丈夫ですか?



大丈夫です。フッ素洗口液6~7人分を一度に飲まない限り急性中毒は起こりません。

Q2. 長期間フッ素を使って健康的、遺伝的に悪影響はありませんか?



フッ素洗口やフッ素塗布の量であれば長期間続けても問題はありません。また、遺伝的にも悪影響はありません。

Q3. お年寄りや寝たきりの方が使っても問題はありませんか?



問題ありません。特に体の不自由なお年寄りにはむし歯を予防するために効果的です。

!食事が楽しい健康宣言!
噛むcome 歯っぴい

歯を守るためにかかりつけの歯科医に相談しましょう

監修: 森田 学 (北海道大学大学院教授・歯学博士)

発行: 釧路北海道歯科医師会

<http://www.doushi.net/index.html>

協力: 釧路北海道健康づくり財団

●お問い合わせ・ご相談は

むし歯予防に効果的

フッ素

丈夫な歯

そうだね!今日は「フッ素」がどういふものなのかわらべてみようね。

せんせい!ほく「フッ素」って知ってるよ!歯みがき剤とかに入ってるんだよ!



フッ素ってどんなもの？

ぼくたちのまわりでよく聞く「フッ素」。歯にいいって言われてるけどどんな効果があるんだろう？



フッ素の効果は…



むし歯になりかけた歯をもとにもどす

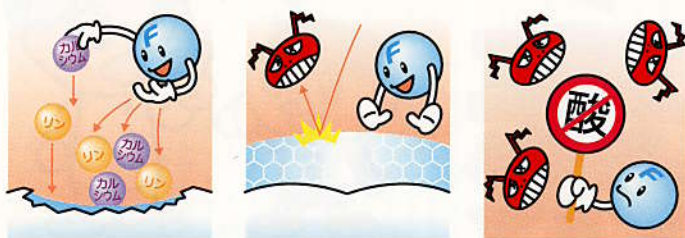
むし歯菌によって歯から溶け出してしまった「リン」や「カルシウム」を戻して、むし歯をなおす手助けをします。

むし歯に強い丈夫な歯をつくる

歯の表面に、むし歯菌の酸に強い結晶を作り出し、むし歯に強い歯にします。

むし歯菌の活動をおさえる

歯だけでなく口の中のむし歯菌にも酸を出さないように働きかけ、歯を守ります。



フッ素でできるむし歯予防の方法

フッ素塗布

歯に直接フッ素を塗る方法です。歯科医院で行っています。定期的な塗ることによって効果が高まります。



フッ素洗口

フッ素溶液でうがいをする方法です。保育園・幼稚園・学校などで行われていますが、家庭でもできます。



フッ素スプレー

歯みがきしたあとで、フッ素の液を歯にスプレーする方法です。家庭で手軽にできます。



フッ素入り歯みがき剤

歯をみがく時にフッ素入りの歯みがき剤を使う方法です。市販されているものの多くにフッ素が入っています。



水道水フロリデーション

水道水中のフッ素の濃度を調整する方法です。現在日本では行われていませんが、世界61カ国で行われており、約3億7700万人のむし歯予防に役立っています。



フッ素の使い方 Q&A

Q1.

フッ素塗布は何才ごろから、また、年に何回行おうとよいのでしょうか？



乳歯が出てくる1才ごろから、年に3～4回継続的に塗布することが効果を高めると言われています。

Q2.

フッ素塗布で歯が黄色くなったり黒くなったりすることがありませんか？



ありません。但し、むし歯の進行を抑える「フッ化ジアンミン銀」という薬剤を塗ると黒くなります。

Q3.

家庭でフッ素を使い、むし歯を予防したいのですが、どんな方法が効果的ですか？



一番手軽なのはフッ素入り歯みがき剤を使うことです。歯科医院でフッ素洗口剤を購入することもできます。できれば家庭内だけでなく、歯科医院へ行ってフッ素塗布をしてもらうといいでしょう。

Q4.

フッ素を使ってのむし歯予防は大人でも効果はありますか？



大人になると歯茎がやせて歯の間や歯根面のむし歯が発生しやすくなるので、大人になってからでも効果的です。