むし歯予防のための フッ化物の応用と効果

フッ化物による むし歯予防効果

フッ化物って何??

1. 歯を強くする（耐酸性増強）
2. 初期のむし歯を修復する（再石灰化）
3. むし歯原因菌の酸の産生を抑制する

など3つのむし歯予防作用があります。

フッ素は食べ物・飲み物に含まれていて、身体の中にもあります。

単位:ppm　ppmとは100万分の1の割合を表す単位。1kgに1mgのフッ素が含まれている場合、1ppm濃度となります。

歯科医院・健診会場などで

フッ化物歯面塗布

9000ppm

歯ブラシで塗る方法
（この他に綿球やトレーを使って塗る方法があります）

赤ちゃんから始めるむし歯予防

- 専門家から塗布剤を歯に塗ってもらう方法です。歯が生え始めの1歳頃から定期的に年2～4回のフッ化物塗布を継続して受けると高いむし歯予防効果がえられます。
- 保健センターや歯科医院にご相談ください。

注意点	効果を高めるために、塗った後30分間はうがいや飲食をしないようにしてください。

家庭・集団で

フッ化物洗口

250～450ppm

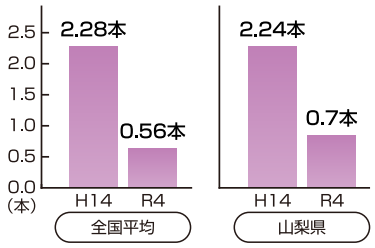
50～80%の予防効果があると言われています。

ぶくぶくうがいでむし歯予防

- うがいが上手にできる4歳ごろから永久歯が生えそろう中学生まで行えば、むし歯を約半分に減らせます。
- 健康教育の一環として集団で行うと継続しやすく、より高い効果が期待できます。
- 家庭でもできますので、歯科医院にご相談ください。

注意点	効果を高めるために、洗口後30分間はうがいや飲食をしないようにしてください。

12歳児のむし歯の本数
（参照：学校保健統計調査）



歯みがきの時は

フッ化物配合歯磨剤

600～1,500ppm

市販の歯磨剤の90%に入っています

子どもから大人まで個人で行うむし歯予防

- 毎日の歯みがきに使用することで、子どもも大人もフッ化物で歯が守られます。
- 歯ブラシの毛先に半分程度つけてみがきます。
- 歯みがき剤を使わずに「からみがき」をしている方は、一通りみがいたあと仕上げとして使用してください。

注意点	効果を高めるために、使用後は軽くうがいをする程度にし、30分間は飲食を控えてください。

- 実際のみがき方については歯科医師、歯科衛生士にご相談ください。

山梨県・山梨県歯科医師会
〒400-0015　甲府市大手1丁目4番1号
☎055-252-6481㈹

山梨県歯科医師会　検索