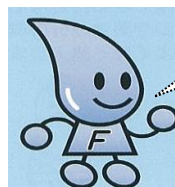


フッ化物の働きと利用方法について

▼フッ化物の働き

次の3つのむし歯予防効果があります

- 歯の表面から取り込まれ、歯の質を強くします。
- 初期のむし歯の再石灰化（少し溶けたエナメル質を元に戻すこと）を促進します。
- むし歯菌の活動を弱め、歯を溶かす酸を作りにくくします。



むし歯予防の強い味方なんです！

▼3つの利用方法

フッ化物の利用方法には、大きく3つに分けられ、家庭でできるものと、歯科医院でできるものと、集団（保育所（園）・幼稚園、小中学校）でできるものがあり、フッ化物配合歯磨剤、フッ化物歯面塗布、フッ化物洗口の方法があります。

①フッ化物配合歯磨剤

実施＜家庭など＞
市販されている歯磨剤の約9割にフッ化物が配合されています。

フッ化物濃度：1,000ppm
未満

②フッ化物歯面塗布

実施＜歯科医院など＞
方法＜1歳頃から＞
年2～3回 3～4か月おきに塗布をしていきます。歯に直接フッ化物を塗る方法です。専門家（歯科医師や歯科衛生士）が実施します。実施後、30分は飲食を控えるようにします。

フッ化物濃度：9,000ppm

③フッ化物洗口

実施＜集団・家庭（個別）＞
方法＜4歳頃から＞
週1回～毎日（週5回）で洗口を行います。

よくブクブクうがいをしよう！！

フッ化物濃度：250ppm
（毎日法の場合）

◇ フッ化物洗口 とは ◇

- ▶低濃度のフッ化物溶解液で、30秒から1分間のブクブクうがいをを行い、口の中に定期的にフッ化物イオンを増やし、むし歯予防をするものです。
- ▶「ブクブクうがい」ができれば簡単に実施できるので、より多くの子どもたちに応用できます。

《使用方法》

対象者	洗口液量	洗口剤(ミラノールの場合)
就学前の幼児	5～7ml	毎日法 250ppm
小学生以上	7～10ml	週1回法 900ppm

※ppm：100万分の1を示す単位。（水1L中に1mgのフッ化物が含まれている場合、その濃度は1ppmとなる。また、ppmの濃度単位はmg/Lと同じ）

- ▶歯は、生えてから2～3年が最もむし歯になりやすい時期ですので、ブクブクうがいができる4歳頃から永久歯が生えそろう中学生頃まで行うと効果的です。
- ▶乳歯が生えそろう時期から個人的に家庭でもできますが、集団（保育所（園）・幼稚園・小中学校）で行うと、より継続しやすくなります。