

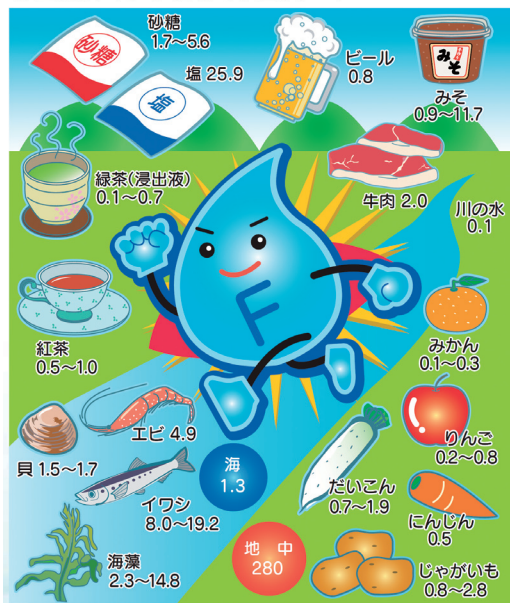
# むし歯予防にフッ化物を 活用しましょう

フッ化物（フッ素）はむし歯予防に効果があります。上手に活用しましょう！

## フッ化物ってなに？

フッ化物は自然界に広く存在しているもので、地球上のどこにでもあります。海の水、川の水、土の中にもあり、あらゆる食べ物や、私たちのからだにも含まれています。

### ●自然界のフッ化物（単位 ppm）



フッ化物は、歯を強くするよ！  
特に生えたばかりの歯に効果があるよ！  
歯の根元にできるむし歯予防にも効果を発揮するけん、子どもも大人も活用しよう！！



## フッ化物の効果

- ☞ 歯の表面からフッ化物が取り込まれ、抵抗力の強い歯が作られます。
- ☞ むし歯は自然には治らないとされていますが、初期のむし歯は再度カルシウム等が沈着することにより、元に戻ることが報告されています。フッ化物はこの働き（歯の再石灰化）を盛んにします。
- ☞ フッ化物はむし歯菌の働きを抑制します。



## フッ化物の活用方法



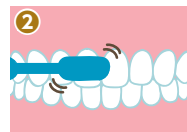
## フッ化物入り歯みがき剤の効果的な使い方

フッ化物の効果を高めるには、歯みがきの途中で吐き出さないようにし、そのまま水を含んで軽く口をゆすぎます。うがいをしすぎるとフッ化物が流れてしまって効果が減少します。

フッ化物配合歯みがき剤を効果的に使うダブルブラッシング（2回みがき）がおすすめです！



① 最初は歯みがき剤をつけずに丁寧にみがく。



② 歯ブラシに歯みがき剤をつけ、歯みがき剤を歯面全体に広げ泡立ちを保つようにみがく。



③ 10～15mlの水で丁寧に1回だけうがいをする。その後30分程度は飲食を避けましょう。

