

スマイルだより

(一社) 堺市歯科医師会
堺市口腔保健センター

歯のスマイル館



フッ素てなあに？

フッ素は、海・川・植物等、自然界すべてにふくまれています。もちろん、私たちの食べたり飲んだりする食べ物にも、私たちの体内にも微妙ながらも必ずといっていいほど含まれています。このようにフッ素は、私たち日常生活にとって身近な物質といえます。

フッ素はどんな働きをするの？



① 初期のむし歯の再石灰化(自然修復)を促す働きがあります。

むし歯になりかかった部分には、フッ素が取り込まれ易く、その部分を修復する現象(再石灰化)を促し、むし歯進行をおさえます。

② 歯の質を改善して、むし歯菌の出す酸に溶けにくい歯にします。

フッ素がエナメル質(歯の表面の層)にふれると、エナメル質の結晶が硬く強いものに変化し、むし歯菌の原因菌に対する抵抗性が高くなります。

③ 歯ブラシで取り残された歯垢の中にいるむし歯菌の働きを弱めます。

フッ素の作用は、歯に対するものが主体ですが、口の中の環境にも作用します。むし歯は、むし歯の原因菌の作り出す原因菌の働きも弱めます。



フッ素はどんな方法で使ったらいいの？

フッ化物塗布

歯科医院で、歯ブラシや綿棒などを使って塗布します。特に、乳歯が生え始めた時から行うのが良いでしょう。(年4回くらい)

フッ化物洗口

フッ化物洗口液を一回に7~10ml口に含み、30秒~1分間洗口「ぶくぶくうがい」を行います。洗口が出来るようになる4歳ごろから毎日続けるとより効果があります。

歯磨き剤

市販されている多くの歯磨き剤にフッ化物が配合されています。歯磨き剤を選ぶときは表示している成分をよく見てフッ化物配合歯磨剤を選択し、毎食後のブラッシングに使いましょう。

歯科医院にて行う

3~6か月ごとに定期的に行うことをおすすめします。

フッ化物を上手に利用する

フッ化物の利用には、いろいろな方法があります。さまざまな方法を組み合わせて行くと、いっそう効果があります。年齢と場面に応じたフッ化物の利用方法をあげてみます。



フッ素は毎日の
摂取・使用が大切だよ。
学校の友達や家族、地域
の方と相談してみよう



山梨県歯科医師会 むし歯予防のためのフッ素の応用と効果 参照

歯のスマイル館

★開館日 火曜日・木曜日 午後1時～4時
日曜日・祝日 午前10時～午後4時 (12時～1時 閉館)

歯っぴいスクール (要予約)

歯や歯肉の健康づくりのために集団歯科保健指導を実施
詳細は歯のスマイル館の開館日にお電話にてお問い合わせ下さい。

〒590-0801 堺市堺区大仙中町18-3

TEL 072-243-1900