

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



フッ素をいつからはじめたらいいの？

お口の状態や発達によってタイミングは異なるので、
歯医者さんとよく相談して決めましょう

歯が生えてきて間もないころが特に効果的です



Q1. フッ素は害はないの？

- A. 「フッ素」は茶葉や野菜など身の回りも食べ物にも含まれています。
適切な量を使用するので大丈夫です

Q2. 塗布したらもう虫歯にならない？

- A. 歯の質を強くする効果がありますが、虫歯にならないわけではありません
おやつをダラダラ食べていたり、磨き残しが多いと、虫歯になることがあります

Q3. 1回塗布したら、もういいの？

- A. 定期的に繰り返し塗ることで
歯を強く保つ効果が得られます。「いつ」「どのように」塗布するかは
かかりつけの歯医者さんで、よく相談して受けましょう

虫歯予防のフッ素塗布には、低濃度のフッ素を自宅で塗布する方法と、高濃度のものを歯科医院で塗布してもらう2種類の方法があります。歯科医院でのフッ素塗布は3か月～6か月に1度、定期的に通院して受けるのがおすすめです。定期的な検診やチェックと組み合わせて、上手に塗布を受けるようにしましょう。



◆ 歯科医院用 ◆

濃度：9000ppm 程度（家庭用と比べると約10倍のフッ化物が含まれている）

定期的に塗布してもらうことが大切です

おもに、歯の質を強くし酸に負けない歯にします

◆ 家庭用 ◆

濃度：500～1000ppm


一般的に歯磨き剤や洗口剤として使われます

おもに溶けてしまった歯の成分を再び元に戻す効果（再石灰化）を促します

フッ素入り歯磨き剤を正しく使おう！

- ・ 歯の生え始め～3歳未満：ゴマ粒の大きさ
- ・ 3歳～5歳未満：5mm 以下



年齢	使用量	フッ化物濃度(フッ化ナトリウム)
歯の萌出～2歳	ゴマ粒の大きさ 	500ppm (泡状歯みがき剤ならば1,000ppm)
3歳～5歳	5mm 以下 	500ppm (泡状またはモノフルオロリン酸歯みがき剤ならば1,000ppm)
6歳～14歳	1cm 程度 	1,000ppm
15歳以上	2cm 程度 	1,000～1,500ppm

- ・ うがいは1回のみ
- ・ うがいがまだできない時は軽く拭き取ってもよい



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