

フッ化物でむし歯予防!

◎フッ化物とは

歯の発育期に利用することでむし歯を予防する天然の元素でミネラルの一種です。私たちが口にする飲食物にも含まれています。特にお茶(緑茶の葉)、塩、海藻、魚介類、乳製品などの食品に多く含まれ、歯や骨を丈夫にする栄養素です。

◎フッ化物の働き

フッ化物には3つの働きがあり、これらの働きによってむし歯を予防します。

①歯を強くする



歯の表面を酸に溶けにくい性質に改良します。

②再石灰化の促進



歯から溶け出したカルシウムやリンの再沈着(再石灰化)を促進させます。

③むし歯菌の抑制



むし歯の原因菌の働きを弱め、歯みがきで落とすしきれなかったプラーク(歯垢)が作る酸の量を抑えます。

*安全性に関して:大量に摂取しない限り急性及び慢性の障害が現実にあったことはありません。

柳井市健康づくり計画目標



●フッ素入り歯磨き剤を使用する

小学生 現状値 25.0%⇒

中学生 現状値 19.5%⇒

成人 現状値 21.8%⇒

30%



《フッ化物（フッ素）の利用法》



塗布…生え始めの歯の表面に直接フッ素を塗布することで、むし歯に強い歯となります。

歯みがき剤…日常的にフッ素入り歯みがき剤を使って歯みがきをすることで、むし歯予防になります。

洗口（うがい）…うがいができるようになったら洗口剤で「ブクブクうがい」をすることができます。

〔フッ素塗布〕定期的に個別に歯科医院で受けることができます。（希望者、有料）

※歯科医院での実施は、料金、予約の有無など異なりますので直接医院へお問い合わせください。

〔フッ素洗口〕年中、年長児に対して市内保育所（園）、幼稚園で実施しています。（希望者、無料）

◎フッ化物配合歯みがき剤の 年齢別応用量

フッ化物の有効成分がうがいにより流れるのを防ぐため、
歯みがき後のうがいは最小限に

ポイント!

年齢	使用量	歯磨き剤のフッ化物濃度	その他の注意事項
6カ月（歯の萌出）～2歳	 切った爪程度の少量	500ppm （泡状歯みがき剤であれば 1000ppm）	仕上げみがきに保護者が行う ＊うがいが多い場合はガーゼ等で拭き取る
3歳～5歳	 5 mm程度	500ppm （泡状または MFP（※）歯みがき剤 であれば 1000ppm）	就寝前が効果的 歯みがき後 5～10 mlの水で 1 回 のみ洗口
6歳～14歳	 1 cm程度	1000ppm	就寝前が効果的 歯みがき後 10～15 mlの水で 1 回のみ洗口
15歳以上	 2 cm程度	1000～1500ppm	

※MFP=モノフルオロリン酸ナトリウム

（「フッ化物局所応用実施マニュアル」2017 を一部改変）