

いい歯だいすき！

むし歯予防とフッ素



フッ素のむし歯予防効果は、

- ① 歯を強くする ② なりかけのむし歯を修復する ③ むし歯菌の働きを抑える
の3つです。



アメリカやヨーロッパでは、日本よりも早くにフッ素入りの歯磨き粉
が取り入れられ手軽にできるセルフケアとして普及した結果
子どものむし歯が急激に減りました。

皆さんも、ご家族のお口のセルフケアとしてフッ素を上手に使ってみてください！

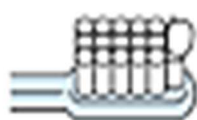
フッ素入り歯磨き粉の使い方

大人になると歯茎が下がって歯の根のむし歯にかかりやすくなるため、子どもだけでなく、ご家族みんなでフッ素入り歯磨き粉を使いましょう！

☆大原則☆

寝る前を含め、1日2回はフッ素入り歯磨き粉を使って歯磨きをしましょう

●歯が生えた頃～2歳

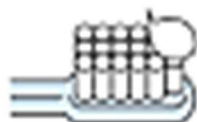


米粒
くらいの歯磨き粉
(1～2mm)

※フッ素濃度は900～1000ppm

- ・歯磨きの後は、
ティッシュなどで歯磨き粉を拭きとってもOK
※子どもの手の届かないところに保管しましょう。

●3～5歳



グリーンピース
くらいの歯磨き粉
(5mm)

※フッ素濃度は900～1000ppm

- ・歯磨きの後、
歯磨き粉を軽く吐き出
しましょう

●6歳～大人・高齢者



歯ブラシ全体
(1.5～2cm)

※フッ素濃度は1400～1500ppm

- ・うがいをする時は、
フッ素の効果を弱めな
いように、少しのお水
(大さじ1杯、10
mLくらい)で1回
のみにしましょう

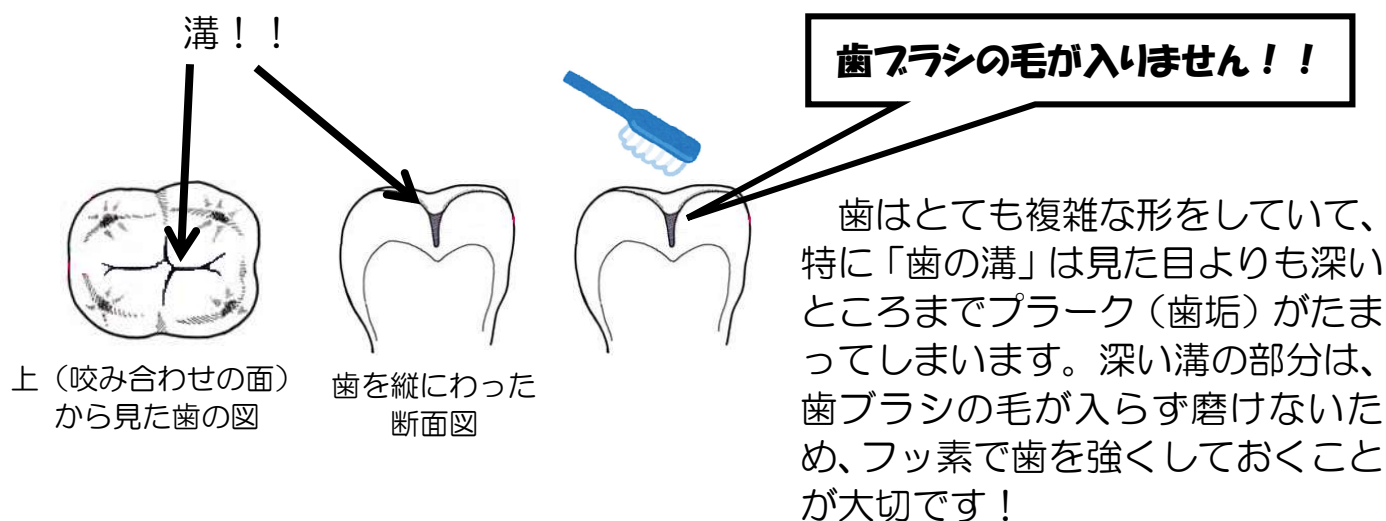
日本で初めてフッ素入
り歯磨き粉が販売され
たのは1948年(昭和23
年)です。

当時は高級品として販
売されたため、広く普及
しませんでした。

今では、市販されてい
る歯磨き粉の約90%が
フッ素入りです。

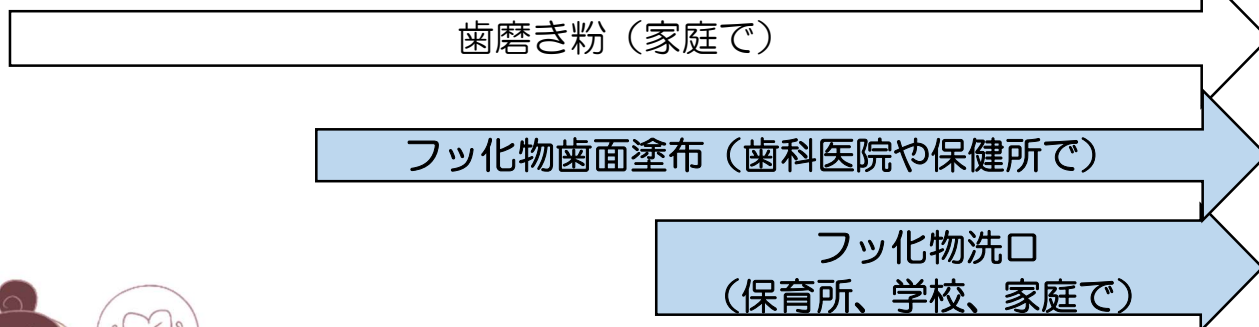


歯磨きだけで十分じゃないの?? ～奥深かった「歯の溝」の話～



年齢とフッ素の使い方

歯が生えてきた頃 前歯が生えそろった 1 歳頃 ブクブクうがいができるようになった 4 歳頃 大人 高齢者



歯が生えてきた赤ちゃんから高齢者まで生涯にわたってフッ素を使うことで効果的にむし歯を予防できます



……………小樽市保健所 小児歯科相談 ※予約制です……………

☆お口の健診・相談（無料）

☆むし歯予防のフッ化物歯面塗布（740 円）

ご予約はコチラから

または

「小樽市 小児歯科相談」
で検索！

日 時 : 月 6 回程度 13:00~15:30

対 象 : 9 歳までの子ども

持ち物 : 母子健康手帳、歯ブラシ

フッ化物塗布は 740 円。

年 3 回が、むし歯予防に効果的！



ホームページQR

