

フッ化物配合の歯磨き粉で子供も大人もむし歯予防！！

健康なお口を維持するためには**日々の歯磨きや食生活**がとても大切です。併せてフッ化物を使用することで、むし歯予防効果を期待できます。今回はフッ化物について、歯磨き粉に注目しながらご紹介します！

フッ化物ってなんだろう？

フッ化物とは、フッ素を含む化合物のことです。フッ素は様々な食品（海産物、野菜や果物、肉、お茶など）に含まれています。しかし、飲食物に含まれるフッ化物の濃度はとても低いため、**むし歯予防にはフッ化物配合の歯磨き粉を使用**することが効果的です。



フッ化物の働き

①再石灰化の促進

歯垢により、歯から溶けだしたカルシウムやリンを再び歯に沈着させます。

②酸の産生を抑制

むし歯菌の働きを弱め、歯を溶かす酸の生産量を減らします。

③歯質を強化

歯の表面を、酸に溶けにくい性質に変えます。



こんな歯にオススメ！



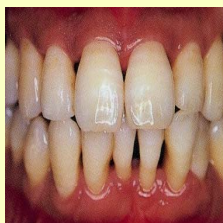
乳歯



萌出中の歯



初期むし歯の永久歯



歯肉(しにく)が下がって歯の根が出ている歯

《濃度別フッ化物配合製品 一例(順不同)》

500ppm

950ppm

1000ppm 9000ppm

低 ← フッ化物濃度 → 高

<フッ化ナトリウム>

<モノフルオロリン酸ナトリウム>

センターでは自費で塗布できます。

日本の歯磨き粉のフッ化物濃度上限は1000ppmです。500ppm以上の物がフッ化物の効果があるとされています。歯科医院での高濃度フッ化物塗布と併せて使用すると良いです。

歯磨き粉の成分表示を見てみましょう！～お口に合うフッ化物はどっち？～

配合されているフッ化物名	フッ化ナトリウム (NaF)	モノフルオロリン酸ナトリウム (MFP)
こんな人にオススメ	<ul style="list-style-type: none"> ・むし歯のリスクが低い人。 ・歯垢が付きやすい人。 	<ul style="list-style-type: none"> ・歯間や歯面に初期むし歯ができそうなる。 ・酸性食品をよく摂取する人。 ・歯磨きが上手な人。
メリット	<ul style="list-style-type: none"> ・歯面での反応が早い！ ・歯垢中のフッ化物濃度を高める。 	<ul style="list-style-type: none"> ・フッ化ナトリウムの3倍以上歯の深部まで浸透する。
デメリット	<ul style="list-style-type: none"> ・歯の内部に浸透しにくい。 ・唾液が少ないと効果が発揮されにくい。 	<ul style="list-style-type: none"> ・フッ化ナトリウムと比べて作用が遅い。 ・歯垢中では分解されてしまうため、歯垢へフッ化物が残りにくい。 * 歯垢を十分に除去し、薄めない状態で使用する。

フッ化物の効果的な使用方法

Q 毎回、歯磨き粉は使用した方がいいの？

A はい。睡眠時は唾液が減少し、唾液の作用が低下するため、特に就寝前に使用することが大切です。

Q うがいほどのくらいしたらいいの？

A フッ化物が口に残ることで虫歯予防効果が高まるため、少量の水で1～2回ブクブクうがいをしましょう。

Q 吐き出し、うがいができず、歯磨き粉は使用していません。

A 練り歯磨き粉ではなく、ジェル状や泡状の歯磨き粉であれば泡立ちにくいのでうがいができなくても使用できます。

Q 歯磨き粉の量はどのくらい使用したらいいの？

A 乳幼児は歯ブラシの1/3程度、学童以降は歯ブラシと同じ長さ位使用しましょう。

Q フッ化物って安全？

A 適量を使用していれば安全です。
フッ化物配合の歯磨き粉とジェルを併用しても問題ありません。



フッ化物は歯や歯垢中に作用し、30～40%のむし歯予防効果があります。上手に歯磨き粉を使い、子供から大人まで健康なお口を目指しましょう！