



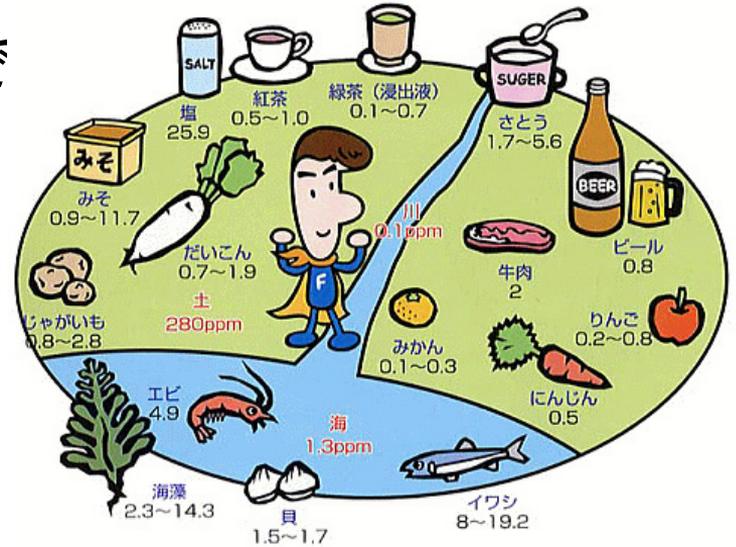
# 「フッ化物」を知って むし歯を予防しよう！

※「フッ素」と「フッ化物」の用語について

「フッ素」は元素名であり、天然にはほとんど「フッ化物」として存在します。そのため、ここでは「フッ化物」という用語を使用します。

# フッ化物ってなに？

「フッ素」は人の体を構成する元素で人の身体の中には、カルシウムと同じく歯や骨の構成成分として含まれています。また、すべての飲食物に自然に含まれているので、日常的に摂取しています。



自然の栄養素！

イラスト:大分県歯科医師会「フッ素がいいのは『なしか』」より

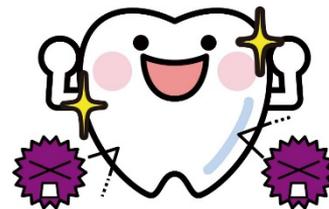
# フッ化物の効果



1 プラーク(細菌)が作る酸を抑制

2 再石灰化(歯の再生)を促進

3 強い歯にする



# フッ化物の作用イメージ

通常



フッ化物が働くと...



初期むし歯  
に効果あり！

効果的な

# フッ化物配合歯磨き粉使用方法

- ① 年齢に応じた量の歯磨き粉をつける
- ② 2、3分泡立ちを保つように歯磨きをする
- ③ 歯磨き粉を吐き出す
- ④ 少量のお水でうがいをする
- ⑤ フッ化物配合ジェルまたはフォームで約30秒かけて歯の全体に広げる



※ フッ化物配合歯磨き粉は

**自分の歯をもつ、すべての年齢の方**に効果的です！！

# フッ化物配合歯磨き粉 使用量の目安



年齢によって  
フッ化物配合歯磨き粉の  
使用量の目安は異なります。



# 歯磨き後のうがい方法



歯磨き後は  
1～2時間ほど  
飲食を控えよう！



※ うがいが難しい方は、**泡状**もしくは**ジェル状**の  
**フッ化物配合**歯磨き粉を使用しましょう！

# ～センターで購入できる フッ化物配合歯磨き粉～



スタンダードな  
ペーストタイプ



歯に停滞しやすい  
ジェルタイプ  
子供に人気のブドウ味！

購入希望の方は  
歯科医師、  
歯科衛生士まで！



むし歯、歯周病を  
予防したい方へ  
ミント味・ジェルタイプ



歯ぐきが下がってきた  
歯の根が見えてきた方へ



うがいが難しい方へ  
フッ化物が口全体  
にいきわたりやすい  
泡タイプ

# 使用上の注意点



今年から日本でも1500ppm未満のフッ化物配合歯磨き粉の販売が許可されました。ご家庭においても注意をする必要があります。

1000ppm以上のフッ化物配合歯磨き粉を使用する場合は…

- ・ 6歳未満の子どもは使用を控えること
- ・ 6歳未満の子どもの手の届かない所に保管すること



※ フッ化物の多量摂取は危険です。  
決められた量を守って使用しましょう！

# 最後に

フッ化物配合歯磨き粉を使用していれば  
むし歯にならないというわけではありません！



大切なのは...

- ・ 毎日の歯磨きでしっかりとプラーク(歯垢)を落とす
- ・ 甘いものなどの間食習慣に注意する
- ・ 定期的に歯科を受診する

フッ化物を効果的に使用して  
むし歯を予防しましょう！！

