

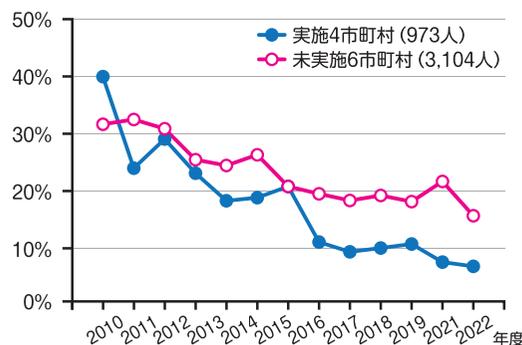
歯にとって大切なフッ化物の効果って？

歯が未熟な時期に利用すると効果的

- 歯の表面のエナメル質を強化し、酸にとけにくくします。(耐酸性)
- 歯からいったんとけ出したミネラルが戻り結晶化しやすくします。(再石灰化の促進)
- むし歯菌が歯をとこそうとする働きを弱めます。(抗菌作用)



永久歯にむし歯を持つ中学1年生の割合



フッ化物豆知識

- フッ化物は、土・海水・植物などの自然界や、食品・魚介類・お茶などの食品に広く存在しています。
- 海外では、水道水にフッ化物を入れている国もあります。
- 適切な量と濃度を守って利用することが大切です。

愛知県内10市町村の中学1年生4,077人の、永久歯にむし歯がある割合(治療済みを含めて)を比べました。

- : 2010年度以前から全ての保育園・幼稚園・小学校でフッ化物洗口を実施している4市町村
- : フッ化物洗口を実施していない6市町村

3つの併用がおすすめ

①フッ化物洗口

- “フクフクうがい”と“はき出し”が上手にできる**4歳以上**に適した方法です。
- フッ化物の入った洗口液5~10mlを口に含み、30秒~1分間**フクフクうがい**をします。
- 幼稚園・保育所・こども園・小学校・中学校等では、**毎日~週1回**行います。



②フッ化物配合歯磨剤

- 歯をみがく時に手軽に利用できる方法です。
- 適量を使い、使用後の口すすぎは軽くしてフッ化物の成分を残します。

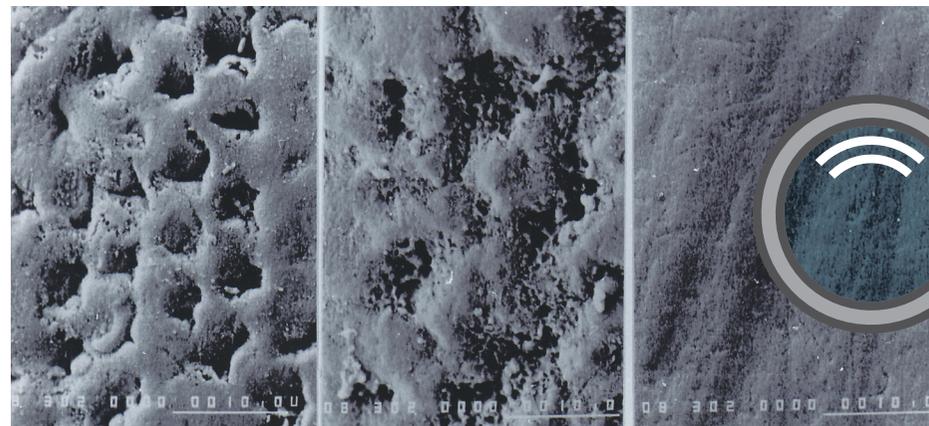
③フッ化物歯面塗布

- 歯科医院や市町村保健センターで、歯科医師または歯科衛生士によって行われる方法です。
- フクフクうがい上手にできない低年齢の子どもでも受けられます。



フッ化物についての質問や相談は、お近くの保健所や保健センターへお問い合わせください

みんなで守ろう 子どもの永久歯



この写真は、何の写真でしょう?

ヒント：体の中の一部だよ!

資料提供:愛知学院大学歯学部口腔衛生学講座 名誉教授 中垣晴男氏



答えは中面右上に



保健医療局健康医務部健康対策課 (2026年度版)



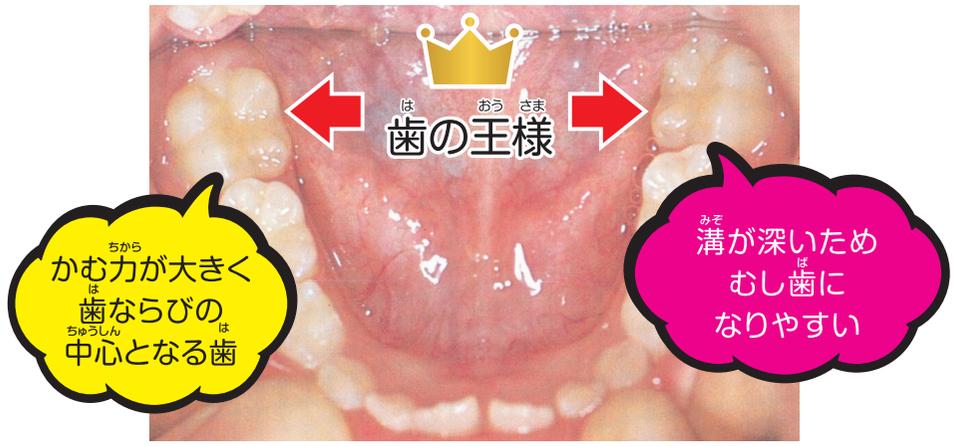
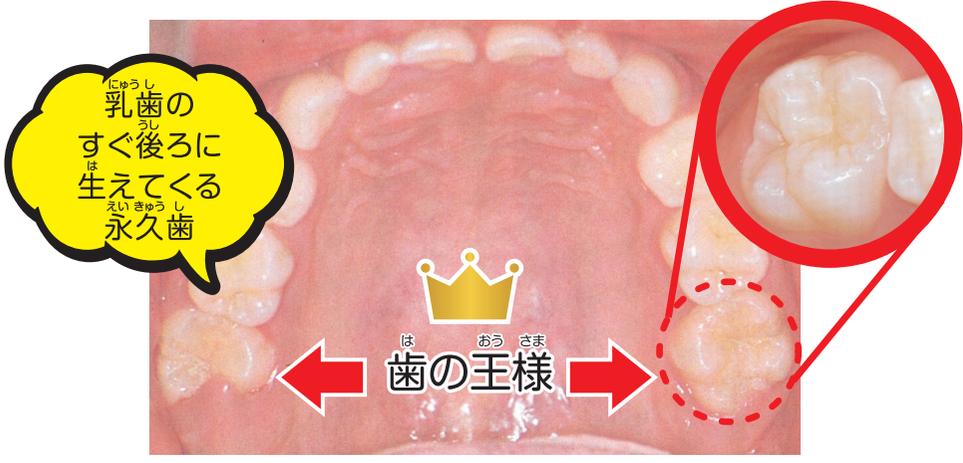
は おうさま まも 歯の王様を守ろう!!

(正式な名前は第一大臼歯といいます)



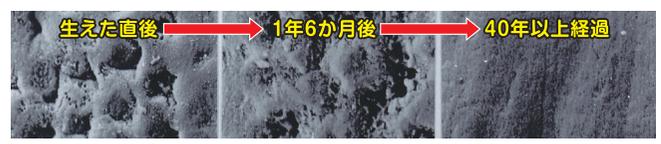
は おうさま さい きゅう し 歯の王様(6歳臼歯)とは?

6歳頃に生えてくるので、「6歳臼歯」といわれています。
 学齢期の永久歯のむし歯のほとんどが6歳臼歯です。
6歳臼歯を健康に保つことが、永久歯全体のむし歯予防につながります。



写真出典:丸森賢二著 子どもの歯の健康2 はじめてはえるおとなのハ6さいきゅうし 医歯薬出版 1981

ひょうし こた 表紙の答え は ひょうめん けん び きょう かく たい しゃ しん 歯の表面を顕微鏡で拡大した写真です。



生えてから3年間くらいは、歯の表面が未成熟で酸にとけやすく、むし歯にかかりやすい時期です。

むし歯の要因は3つ、予防の手段も3つ

しよくしゅうかん せいかつ ★食習慣と生活リズムに注意

- ①食事をきちんと食べましょう。
- ②おやつは時間と回数に気をつけましょう。飲み物にも注意を。
- ③寝る前の飲食を控えましょう。
- ④早寝早起きや、TVやゲームの時間を決める等、規則正しい生活を過ごしましょう。



かぶつ じょうず かつよう ★フッ化物を上手に活用

表面をごらんください。

しあ ★仕上げみがきでコミュニケーション

小学校卒業までは、お父さんがみがいた後に保護者が口の中をチェックしましょう。

まい にち おうさま まも 毎日の王様みがきで守る!!



おうさま 王様みがきをマスターしよう

「えっへん!」とお父さんがいばっているように、胸やひじを張ってみがきます。

POINT

完全に生えるまでは、乳歯より低い位置にあるため、うまくみがけません。ほった側から横向きに歯ブラシを入れ、1本だけみがくようにしましょう。

