

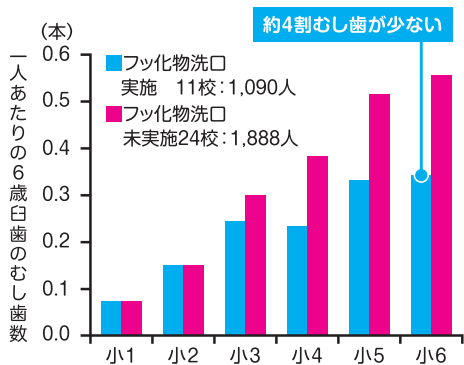
# 歯にとって大切なフッ化物の効果って？

## 歯が未成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)
- むし歯菌が歯をとかさそうとする働きを弱めます。(抗菌作用)



## フッ化物洗口を実施した子はむし歯が少ない



## フッ化物豆知識

- フッ化物は、土・海水・植物などの自然界や、食塩・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。
- 適量、適切な濃度と方法を守って利用することが大切です。

愛知県のA保健所管内の小学校で、平成19～24年度の6年間フッ化物洗口を実施した学校の児童と、実施していない学校の児童の6歳臼歯のむし歯の増加状況を比べました。

## 併用して利用すると効果的

### ①フッ化物洗口

- “ブクブクうがい”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**ブクブクうがい**をします。
- 幼稚園・保育所・こども園・小学校・中学校などでは、**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などで、歯科医師または歯科衛生士によって行われる方法です。
- ブクブ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。



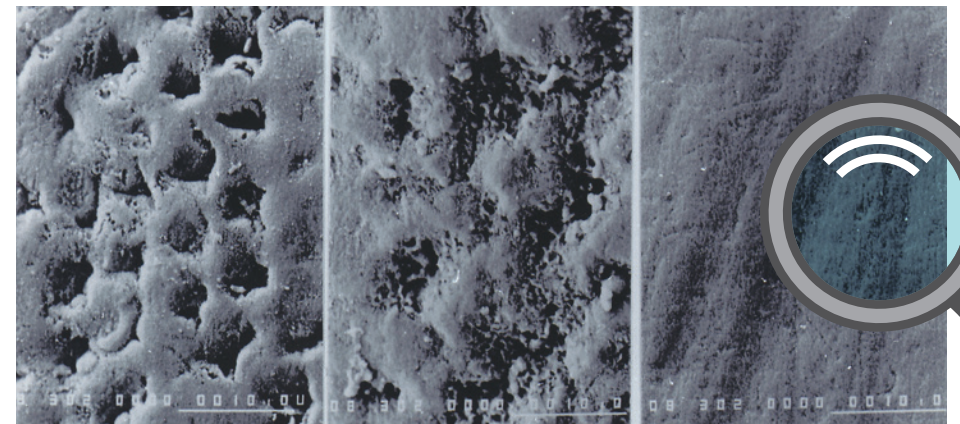
フッ化物についての疑問や相談は、お近くの保健所や保健センターへお問い合わせください

みんなで守ろう 子どもの永久歯



知って  
いましたか？

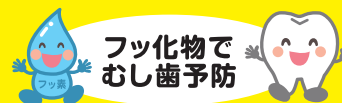
5さい～15さいは  
**むし歯の  
注意年齢!!**



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 名誉教授 中垣晴男氏



フッ化物で  
むし歯予防

答えは中面右上に



保健医療局健康医務部健康対策課 (2021年度版)

