



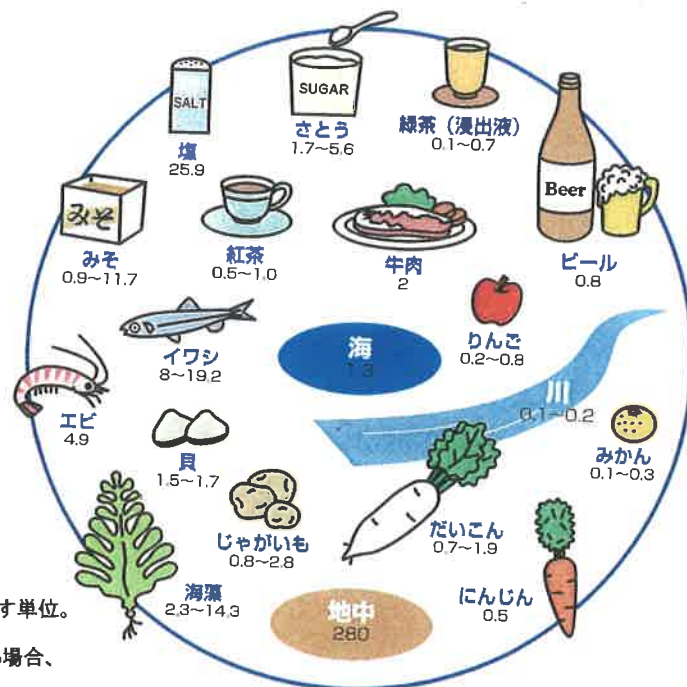


# フッ素の底力！～フッ化物(フッ素)は生涯利用できるものです～

## フッ化物(フッ素)って何？

フッ素は自然の中に広く分布している元素の一つです。地中はもとより海水、河川水、植物、動物などすべてに微量ながら含まれています。私たちが食べたり飲んだりするものの中にも、量は異なるものの、必ずといっていいほど含まれています。

### フッ素は色々なものに含まれています！



単位: ppm

ppmとは100万分の1の割合を表す単位。  
1kgに1mgのフッ素が含まれている場合、  
フッ素濃度 1ppmF となります。

## なぜフッ化物(フッ素)は歯にいいの？

### 1. 初期むし歯を修復(再石灰化の促進)

フッ化物は、むし歯になりかけた初期の歯から溶け出したカルシウムが、再び歯の表面に戻ろうとする作用(再石灰化)を助けます。

#### 初期むし歯って？

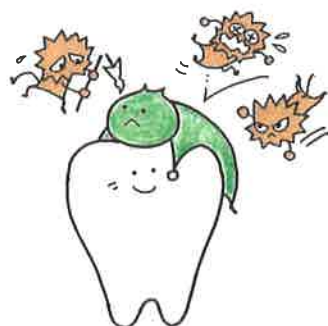
歯の表面のエナメル質からカルシウムやリンが溶け出し(脱灰)、**白くなった部分**が、むし歯の始まりです！

### 2. 歯質を強化する

フッ化物が歯に取り込まれることで歯の表面にあるエナメル質の結晶が化学的に強化され酸に対して強い歯になります。

### 3. むし歯菌の抑制

むし歯菌は砂糖をエサとし、酸を産み出します。フッ化物のコーティングにより、むし歯菌の働きが抑えられるため、むし歯になりにくい歯になります。



## フッ化物(フッ素)の効果的な利用方法は？

私たちは、毎日食べ物や飲み物からフッ素を身体にとり入れています。食事から摂る量ではむし歯を予防するのに必要な量は不足しがちで、何らかの形でフッ素を補う必要があります。

- ☆ **フッ化物入り歯磨き剤**..... 家庭での歯磨きでは、フッ化物入りの歯磨き剤の使用をお勧めします。(フッ素濃度：250~950ppmF)
- ☆ **フッ化物洗口**..... 学校、自宅でフッ化物の洗口液でうがいをする方法です。(フッ素濃度：250~500ppmF)
- ☆ **フッ化物塗布**..... 歯科医院では、定期的にフッ素濃度が高いフッ化物を塗ってむし歯を予防します。(フッ素濃度：9000ppmF)

### 生後6カ月頃～幼児期

「生えたての乳歯」は、歯の質が弱くむし歯になりやすいため、フッ化物の利用は大きな効果があります。歯科医院ではフッ化物を定期的に塗ってもらい、家庭ではフッ化物入りの歯磨き剤の使用や低濃度のフッ化物スプレーの使用をお勧めします。

### 学童期

特に乳歯から永久歯に生え変わる時期は、むし歯に要注意！生え始めの永久歯には、上手に歯ブラシが届きにくいからです。学校でのフッ化物洗口、歯科医院でのフッ化物塗布や PMTC 家庭での毎日の歯磨き剤の利用が効果的です。

### 成人期～老年期

フッ化物は細菌の持つ酵素の働きを弱め、粘着性のある歯垢のものが作られるのを防ぐため歯周病の予防にもつながります。また、歯周病などにより、あごの骨や歯ぐきがやせて、**歯の根の部分**が露出してむし歯になりやすくなります。歯科医院で定期的に PMTC を行い、フッ化物を塗ることで、むし歯のリスクを下げます。

### 定期的な PMTC とフッ化物の応用で生涯を通したむし歯予防！

当院では、幼児から高齢者の方まで PMTC を行い、ツルツルになった歯の表面にフッ化物塗布を行い、同時にミネラルを補給するパックをしています。







# [ フッ化物 (フッ素) Q&A ]



**Q. 1** フッ化物塗布はいつまで続けられればよいですか？

**A. 1** 全年齢を通じて応用することが理想的です。乳歯や生えたての永久歯にはむし歯予防の効果は大きいですし、歯石の除去後や知覚過敏の部位などにもフッ化物塗布が有効です。

**Q. 2** フッ化物塗布はどのくらいの間隔で行うと効果がありますか？

**A. 2** フッ化物塗布は個人差がありますが、3～4ヶ月位を目安にすると良いと思います。定期健診や普段の歯磨きも、むし歯予防にはとても大切です。

**Q. 3** 幼稚園・小学校などで、フッ化物洗口を行っていますが、重複してのフッ化物利用は必要ですか？

**A. 3** フッ化物洗口は250ppmF～500ppmF、フッ化物塗布は9000ppmFという濃度の違いがあります。フッ化物洗口とフッ化物塗布を両方行うと、より効果的です。

**Q. 4** むし歯ができた後でも、効果はありますか？

**A. 4** むし歯ができた場合は治療が必要ですが、初期むし歯には大変効果があります。また、むし歯の治療後の良好な予後のためにも、フッ化物塗布は効果的です。



## 家庭ではどんなことができる??



家庭で、フッ化物によるむし歯予防を行うにはどうすればいいのでしょうか？まず、フッ化物入りの歯磨き剤を使う方法、そして、フッ化物入りスプレーを利用する方法などがあります。

### フッ化物入り歯磨き剤

#### 『チェックアップジェル』

フッ化物の配合が、950ppmF(バナナ味は500ppmF)と高濃度で、フッ化物がお口の中の隅々にまで広がりやすいソフトジェルになっています。歯磨きの後、フッ化物をお口の中に残すのがポイントなので、うがいは少なめに！



### フッ化物入りスプレー

#### 『レノビーゴ』

むし歯予防を効果的に行う低濃度のフッ化物スプレーです。適量を歯ブラシに吹きつけ、歯全体に行き渡らせます。低濃度ですが、継続的に使用することによって、むし歯予防に大きな効果があります。

