



## フッ化物を利用してむし歯予防を！ ～フッ化物の効果的な使い方～

「フッ素」という用語が一般的に用いられていますが、フッ素は元素名であり、むし歯予防を目的とする場合は「フッ化物」（フッ素が水に溶けた化合物）と言います。

フッ化物は自然環境に広く分布していて、地中はもとより、海水、河川水などにも含まれています。私たちが食べたり飲んだりしている海産物や食肉、野菜、果物の中、そして人体（骨や歯、唾液、血液など）にも存在します。フッ化物は上手に利用することによって、むし歯から守ってくれます。私たちが歯の健康を維持していくために大切な物質です。

### フッ化物を使った むし歯予防

- ◆フッ化物配合歯みがき剤…乳幼児から高齢者まで、毎日家庭で手軽に利用できるむし歯予防法
- ◆フッ化物洗口……………家庭や保育所・幼稚園・学校などの集団で利用できるむし歯予防法
- ◆フッ化物歯面塗布……………乳幼児期から始められる、歯科専門職によるむし歯予防法

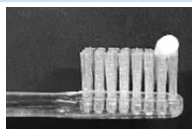
### フッ化物配合歯みがき剤を効果的に利用しよう！

市販の歯みがき剤の約9割にフッ化物が配合されています。フッ化物配合歯みがき剤の適切な使用方法を知って、効果的にむし歯を予防しましょう。

#### 歯みがき剤の量

※写真の歯ブラシの毛の長さは約2センチメートルです。 ※ppmFは、フッ素の濃度を表す単位です。

#### 歯の生えはじめ～2歳

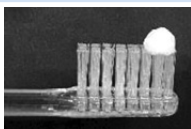


米粒程度（1～2ミリメートル程度）

フッ素濃度 900～1,000ppmF

保護者による歯みがき

#### 3～5歳

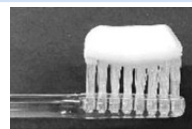


グリーンピース程度（5ミリメートル程度）

フッ素濃度 900～1,000ppmF

保護者による仕上げみがき

#### 6歳～成人（高齢者を含む）



歯ブラシ全体（1.5～2センチメートル程度）

フッ素濃度 1,400～1,500ppmF

#### 歯みがきのポイント

- フッ化物配合歯みがき剤を使用し、就寝前を含め1日2回以上行う。
- 歯みがき後は歯みがき剤を吐き出し、少量の水で1度だけうがいする。
- インプラントを使用している場合、自分の歯がある場合は、フッ化物配合歯みがき剤を使用する。

年齢を問わず、歯みがき方法については、歯科医師などの指導を受けることが推奨されています。

#### 子どもの歯みがきポイント

- 乳歯が生えたら、ガーゼやコットンなどできれいにすることから始め、慣れてから保護者が歯ブラシを使用して歯みがきする。
- 子どもが適切な量の歯みがき剤を歯ブラシにつけられない場合は、保護者が代わりにつける。
- 子どもの誤食を防ぐため、歯みがき剤は手が届かないところで保管する。



むし歯の原因はさまざま、フッ化物だけで100パーセント予防することはできません。規則正しい食生活も重要です。定期的に歯科医院を受診して、お口のチェックを受けましょう。

参考：う蝕予防のためのフッ化物配合歯磨剤の推奨される利用方法【普及版】について（2023年4月13日）  
e-ヘルスネット（厚生労働省）[www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/teeth/h-02-007.html](http://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/teeth/h-02-007.html)

問 保健センター TEL.0296-77-9145



### かさま健活スタイル

月ごとの強化項目を取り入れて  
自分のところからだにちょっといい健康づくり



11月の強化項目  
目指そう！  
『いい顔』



11月8日は『いい歯の日』です。毎日1回は鏡に向かって微笑み、自分の歯と歯肉を見て、健康状態を確認しましょう。

問 健康医療政策課 TEL.0296-77-9145