

フッ化物の利用時期

生えたての歯はまだ未成熟であり、この時期にフッ化物を利用することがむし歯予防に特に効果的です。

また、生えて時間の経過した歯であっても、効果があります。

ライフステージに応じて様々なフッ化物を継続的に利用しましょう。

年齢に応じたフッ化物によるむし歯予防法

場 面	ライフステージ 年齢(歳)		乳幼児			園 児			小学生				中学生			高校生			成 人	
	0	1 2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20 ~ 60 ~ 80
歯科医院 市町村保健センター等	フッ化物歯面塗布																			
保・幼稚園 小・中学校	集団フッ化物洗口																			
家 庭	家庭でフッ化物洗口																			
	フッ化物配合歯みがき剤(泡状タイプ)																			
	フッ化物配合歯みがき剤																			

注：上記各種フッ化物応用は多重応用してもよい。
ライフステージを通してフッ化物にてむし歯予防が可能である。
(新予防歯科学(2003)を改変)

フッ化物洗口 Q&A

- Q** フッ化物利用は、いつ始め、いつまで続ければ良いのでしょうか。
- A** フッ化物は、はえてまもない歯に使用したときに効果が最も大きく現れます。永久歯では4歳頃から14歳頃までが最も有効的です。最近では大人のむし歯予防にも効果的だということが解っています。
- Q** フッ化物洗口液を誤って全部飲み込んで大丈夫でしょうか。
- A** 大丈夫です。フッ化物洗口液は、たとえ誤って全量飲み込んでしまった場合でも全く心配のないように調整されています。軽度な中毒による不快感(悪心・おう吐)が発現するフッ素量は体重1kgあたり2mgです。
- Q** 複数のフッ化物応用法を併用してもかまいませんか。
- A** フッ化物洗口やフッ化物塗布、フッ化物配合歯磨剤等のフッ化物利用法を併用することによりさらに効果を増大させます。併用しても、フッ素摂取量が過剰になる心配はなく、安全性に問題はありませぬ。

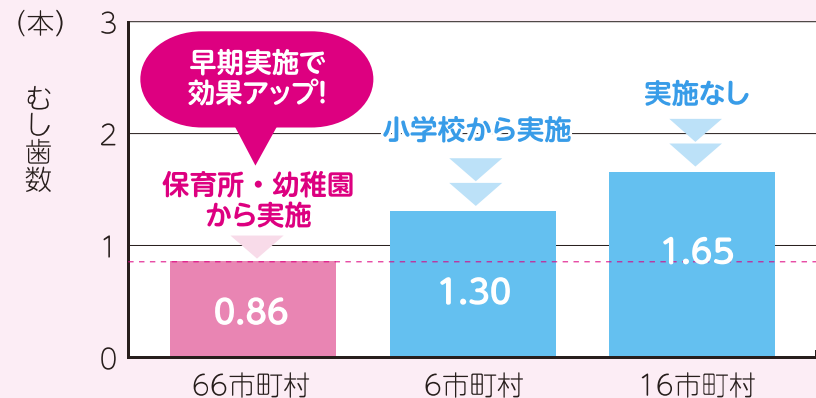
保育所・幼稚園から はじめよう!



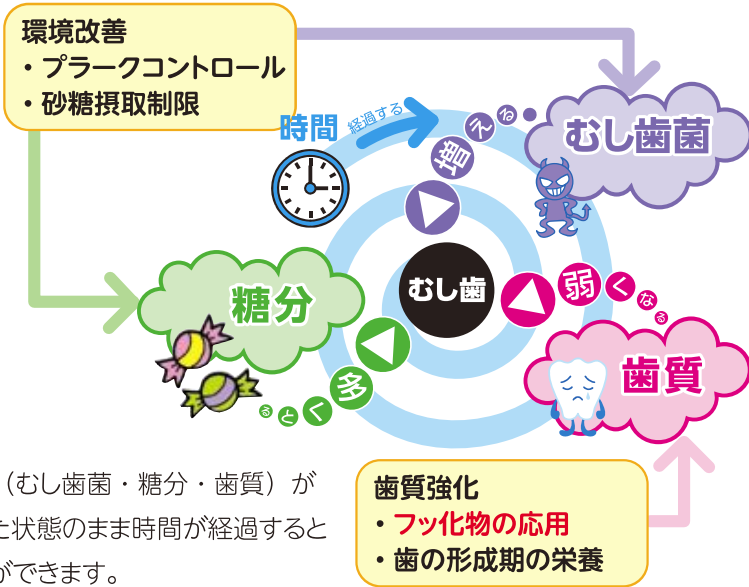
フッ化物洗口は、方法が簡便で、安全性、確実な予防効果、経済性などに優れ、保育所・幼稚園、学校などでみんなで行うのに適しています。

保育所・幼稚園から始めることが、大切な歯を守ります!!

フッ化物洗口実施状況別、12歳児1人平均むし歯数の比較
(新潟県2003年)



むし歯はどうしてできるの？



3つ（むし菌・糖分・歯質）が重なった状態のまま時間が経過するとむし歯ができます。

フッ素ってなあに？

フッ素は私達の身の回りのあらゆるものに含まれている自然元素です。また、骨や歯にとって欠くことのできない微量栄養素として、1日およそ1~3mg程度必要とされています。しかし、飲食物として摂る量だけではむし歯予防には不十分とされています。

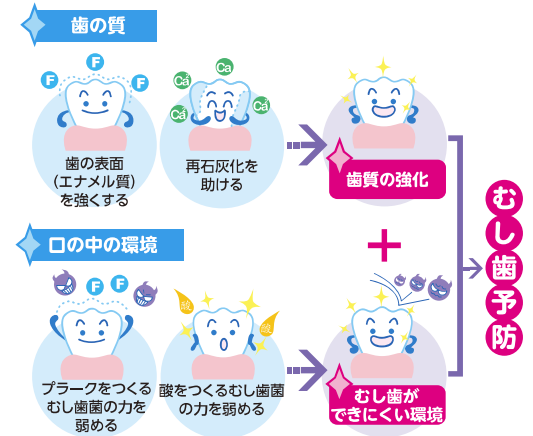


フッ素は自然界に広く存在します。

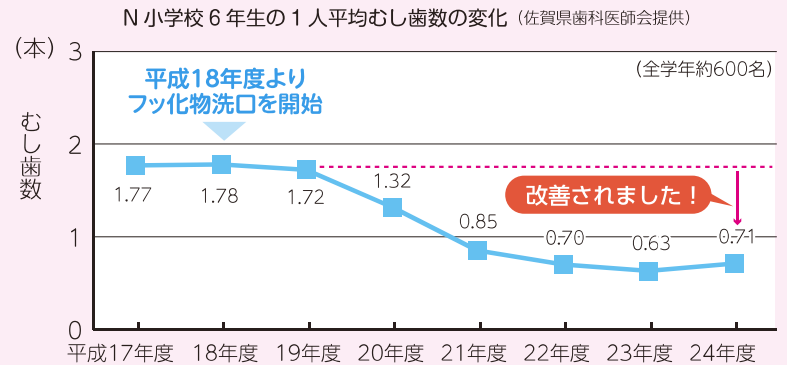
フッ素に対する誤解の多くは、フッ素の量や使用濃度に対するものといわれています。斑状歯や急性中毒など不安を抱いている方もいますが、指示された量や濃度を守って使用すればフッ化物は安全で効果的なむし歯予防法です。

フッ化物はどうして歯にいいの？

フッ化物は、歯の質を強したり、口の中の環境を改善する2つの働きがあります。



フッ化物洗口で、こんなにむし歯が減りました!!



フッ化物洗口
50~80%

フッ化物歯面塗布
30~40%

フッ化物配合歯磨剤
20~30%

歯科医院等で定期的にフッ化物塗布を行い、日常フッ化物入り歯みがき剤やフッ化物洗口を行うことで、より効果的なむし歯予防ができます。