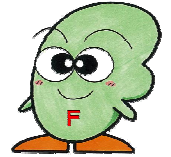


# 幼児期にフッ化物の利用!

フッ素には「歯を強くする」「初期むし歯（CO：シーオー）を再石灰化する」など、むし歯予防に効果があることがわかっています。

子どもの歯の健康、そして体の健康のために、むし歯を予防するとともに生活習慣を見直しましょう。

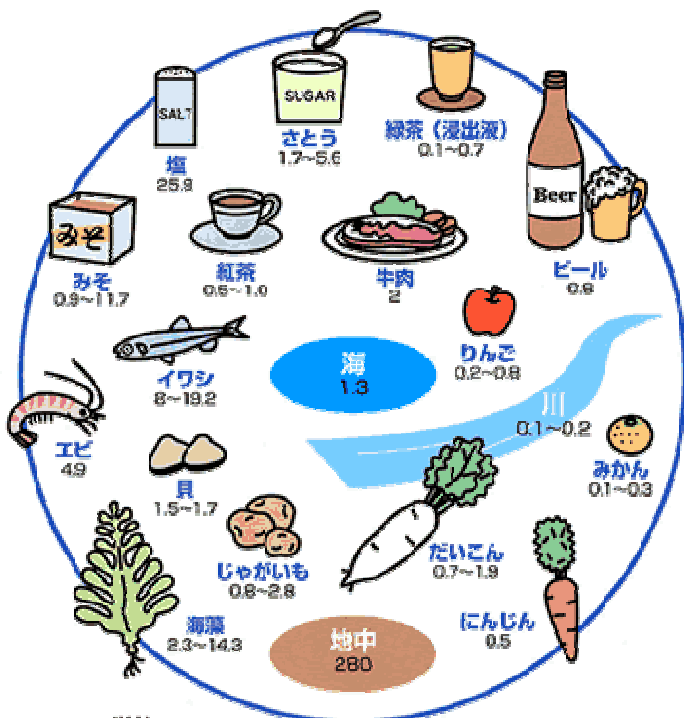


## 《フッ化物（フッ素）とはどんなもの?》

フッ素（F）は元素で、自然界に広く存在します。日常、私たちは食べ物や飲み物から自然にフッ素を体内に取り入れています。特に塩・海藻・魚介類などの食品に多く含まれています。

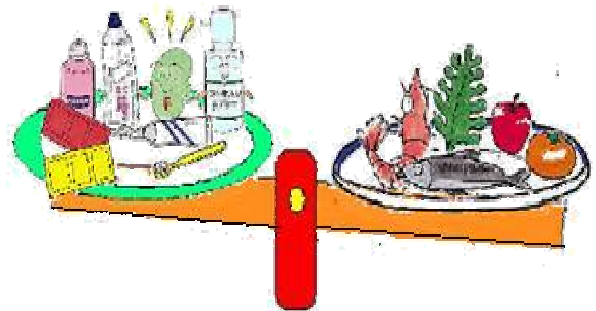
フッ素は、歯や骨を丈夫にしますが、毎日の食べ物から取る量だけでは、むし歯を予防するには足りません。そこで、何らかの形でフッ素を補う必要があります。

## フッ化物は自然界に広く分布



単位：ppm

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



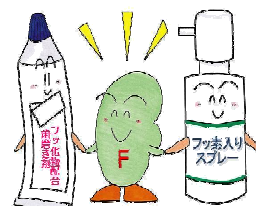
## 《フッ化物の安全性》

飲み込んで軽度な中毒による不快症状があらわれるとされるフッ素の量は、体重1kgあたり2mgです。

（体重10kgの子どもの場合20mg）  
1回のフッ素塗布で約18mgフッ素を使用し、そのうちお口に残るフッ素は1~3mg程度です。

## 《フッ化物の効果》

- ① 歯の結晶の一部となり、酸に強い丈夫な歯をつくります。（歯質の強化）
- ② 酸でとけ始めた歯「初期むし歯（CO：シーオー）をもとにもどします。（再石灰化の促進）
- ③ むし歯菌の酸を作る機能を抑えます。（酸産性能の低下）



## フッ化物の種類と使用方法

実施場所	種類	年齢の目安	使用方法
家庭	歯みがき剤	3歳頃～	歯みがき時にフッ化物入り歯みがき剤をつけてみがく
	ジェル剤	1歳頃～	歯みがきの後に、フッ化物入りジェルを歯ブラシにつけてみがく
	スプレー剤	1歳頃～	歯みがきの後に、フッ化物入りスプレーを歯の表面に吹き付ける
	フッ化物洗口	4歳頃～	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ フッ化物入り洗口（うがい）剤を家庭や集団で使う</li> <li>・ 毎日法、週1回法の2種類がある</li> <li>・ 歯科医師の指示管理が必要</li> </ul>
歯科医院	フッ化物塗布	1歳頃～	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 歯科医師、歯科衛生士による塗布</li> <li>・ 年齢、口の状況により3か月～6か月毎に定期的に塗布する</li> </ul>

フッ化物はむし歯予防効果がありますが、むし歯を治すことはできません。フッ化物を塗ったからといって安心してしまい、歯みがきや食生活習慣が乱れると、むし歯ができる危険があります。上手にフッ化物を使ってむし歯を予防しましょう。

**フッ化物は特効薬ではありません！**  
**予防方法のひとつであることを、忘れないで下さい。**

