

フッ素でむし歯予防はじめましょう!

プロ
ケア

フッ素塗布

歯科医院で高濃度(9,000ppm)のフッ素を歯に塗布してもらい予防法です。ハブラシが届きにくくむし歯の発生しやすい場所にも効果的です。歯科医院でフッ素塗布を受けましょう。



泡状(フォーム)、液体、ジェルなど様々なフッ素塗布剤があります。

セルフ
ケア

フッ素入りハミガキ剤

むし歯予防には、何よりも毎日の歯みがきが大切です。フッ素入りハミガキ剤を使って、効果的にむし歯予防をしましょう。



フッ素洗口

歯みがき後や寝る前にフッ素入り洗口液を使うとより効果的です。フッ素洗口は、歯科医師の指導のもと個人で行うホームケアだけでなく、学校・施設単位など集団でも実施されています。



お口の状態に合わせてお使いください。

医薬部外品

ペースト

〈むし歯予防〉

〈歯肉炎・歯周炎予防〉

〈美白〉



バトラー
デンタルケアペースト
販売名:バトラー薬用ハミガキD

バトラー
CHXペースト
販売名:サンスター薬用ハミガキCH

ニューソルトA
販売名:ニューソルトAサンスターG

オーラツ
ホワイトキープペースト
販売名:薬用サンスターオーラツPro A

ジェル状・液状

こども(ペースト)

〈知覚過敏の方に〉

〈むし歯予防〉



ガム・プロズ
デンタルジェル
センシティブ
販売名:薬用GUMデンタルジェルSe

バトラー
リキッドジェル
販売名:バトラーデンタルリキッドジェル

バトラー
デンタルケアペーストこども
販売名:バトラーこどもペーストKA

フッ素塗布の記録

	実施年月日	次回予定日
1	年 月 日	年 月 日
2	年 月 日	年 月 日

当医院の歯科医師・歯科衛生士にご相談ください。



セルフケアのポイント

フッ素編

お口の健康は自分で守る!



ORAL BOOK



むし歯予防には欠かせない

フッ素って何？

フッ素とは、歯質を強くしてくれる自然元素のひとつ。むし歯予防に効果があるとして、世界各国で使用されています。



フッ素は私たちをとりまく自然環境に広く分布している自然元素で、土壌や空気、水、食物などに存在しています。毎日の食事を通じて私たちのからだに摂取されている、歯や骨を健康に保つために必要な栄養素のひとつです。フッ素は歯質を強化する効果が高いことから、世界各国でむし歯予防に用いられています。

フッ素が多く含まれている食品



イワシ
8~19.2ppm



海草
2.3~14.3ppm



牛肉
2ppm



りんご
0.2~0.8ppm



じゃがいも
0.8~2.8ppm



みそ
0.9~11.7ppm



塩
25.9ppm



紅茶
0.5~1ppm



緑茶(浸出液)
0.1~0.7ppm

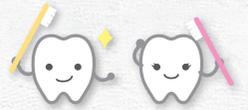
※ppm=10万分の1の割合を示す単位。
例えば、「フッ素濃度1ppm」とは、物質1kg中にフッ素1mgが含まれていることを意味します。

フッ素で健康づくり 砂書房より改変



むし歯予防には欠かせない

フッ素の効果



歯は、唾液や歯垢(プラーク)との間で、カルシウムの溶け出し(=脱灰)と取り込み(=再石灰化)を繰り返しています。フッ素には、この再石灰化を促進して歯質を強化し、一方、酸の産生を抑制することで脱灰を抑制してむし歯を予防する効果があります。

① 歯質の強化

フッ素が歯のエナメル質や象牙質に取り込まれて、強い結晶構造をつくることで、歯を強くします。

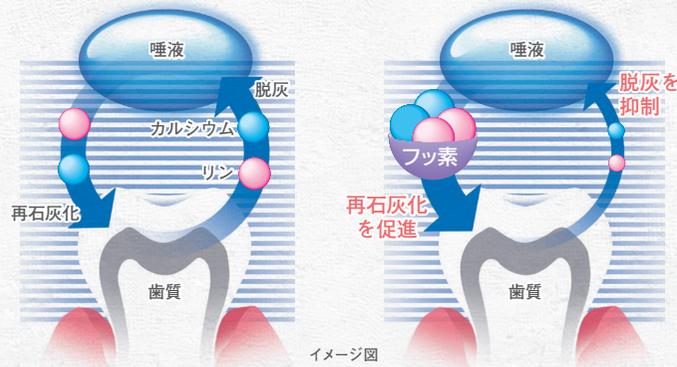


② 再石灰化作用の促進

フッ素がむし歯になりかかった部分に取り込まれ、歯の回復(再石灰化)を助けます。

通常のお口の中

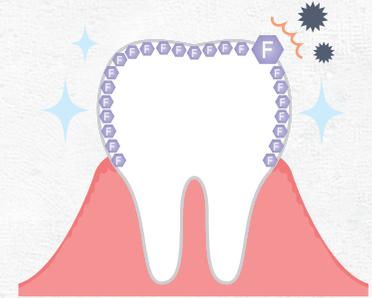
フッ素がはたらくと...



イメージ図

③ ミュータンス菌の抑制

フッ素の抗菌力により、むし歯の原因菌のひとつであるミュータンス菌の働きを抑えます。



むし歯になりやすいところ



大人



根元むし歯(根面う蝕)

歯肉が下がって露出した根面(象牙質)



再発むし歯(二次う蝕)

歯の詰め物などと歯の間のすきま

子ども



前歯

歯と歯の間



奥歯

歯と歯の間 かみ合わせの溝

むし歯を予防するために、セルフケアに加え、
歯科医院でフッ素塗布を受けましょう!

