

フッ化物で むし菌予防

食品 1000g 中に含まれるフッ素量(単位 mg)



緑茶
0.1~0.7



紅茶
0.5~1.0



みかん
0.1~0.3



りんご
0.2~0.8



じゃがいも
0.8~2.8



だいこん
0.7~1.9



にんじん
0.5



いわし
8.0~19.2



貝
1.5~1.7



エビ 4.9



海草
2.3~14.3



牛肉 2.0



みそ
0.9~11.7



塩 25.9



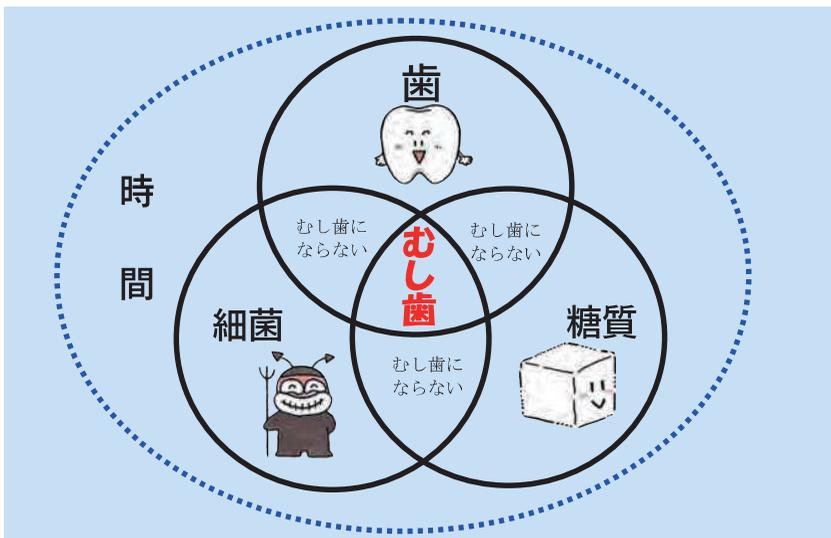
フッ素は、私たちの身の回りのあらゆるものに含まれています。
海水や川、土、草や木、野菜やくだもの、牛やにわとり、魚介類など、
そして私たち人間にも含まれている元素です。

フッ素は、どこにもある自然環境物質です。

名古屋市

なぜ、むし歯ができるの？

むし歯は、下図のように3つの要因が重なり合い、そのままの状態が時間が経過することによって発生します。



むし歯を予防するには、むし歯のできる条件を作らないようにすることが大切です。

細菌



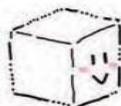
歯みがきでプラーク
コントロール！

歯



フッ化物で
さいせっかいが
再石灰化を促進！

糖質



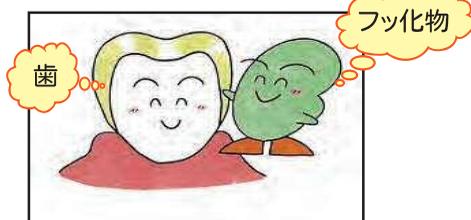
砂糖の少ないおやつを
選び、時間を決めて食
べる！



フッ化物のむし歯予防効果！

フッ化物は、歯の質と口の中の環境に働きかけて、むし歯を予防します。

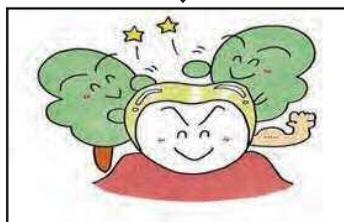
<歯の質>



エナメル質に働きかける

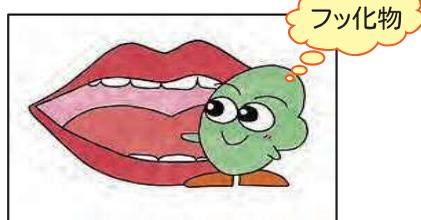


再石灰化を促進する

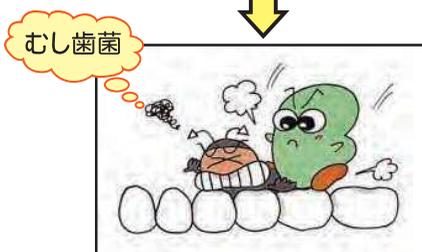


歯質の強化

<口の中の環境>



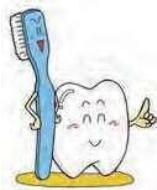
口の中の環境に働きかける



抗菌作用



むし歯菌の酸産生を抑制する



むし歯菌の出す酸により、歯の表面のカルシウム等が溶け出します。フッ化物は、溶け出したカルシウム等を再び歯に戻す働きがあり、これを^{さいせっかい}再石灰化といいます。また、むし歯菌の酸産生や歯垢の形成を抑制します。

フッ化物を上手に利用しよう！

フッ化物の利用にはいろいろな方法がありますが、さまざまな方法を組み合わせで行なうといっそう効果があります。また、大人にも効果があります。年齢と場面に応じたフッ化物の利用については保健センターやかかりつけ歯科医に相談しましょう。

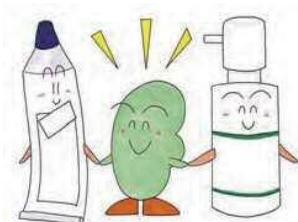
★ フッ化物の利用方法



フッ化物歯面塗布

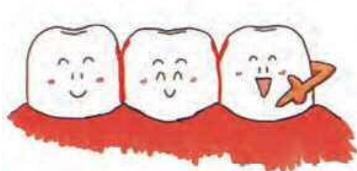


フッ化物洗口



フッ化物配合歯みがき剤
(フッ化物入りスプレー)

★ こんなところのむし歯予防に効果的！

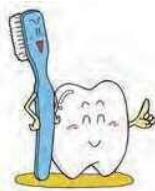


歯と歯の間



歯と歯肉の境目
奥歯のかみ合わせ

※ フッ化物は、歯ブラシのとどきにくいところのむし歯を予防します。



◎ フッ化物利用を推奨している主な機関

- ・世界保健機構(WHO) ・国際歯科連盟 ・米国歯科医師会
- ・厚生労働省 ・日本歯科医師会 ・日本歯科医学会