

かかりつけ歯科医や自宅で

フッ化物塗布・フッ化物洗口を!!

市では、1歳6か月児・3歳児健診時にフッ化物（フッ素）塗布を行っています。また子どもだけでなく、大人もフッ化物塗布や洗口を行うことで、むし歯予防の効果が期待できます。ご家族でかかりつけ歯科医でのフッ化物塗布や自宅でのフッ化物洗口をして、むし歯の予防に心がけましょう。

フッ化物とは？

自然界に広く存在する物質で、魚や海草、緑茶やミカンなど、私たちがふだん食べているものにも含まれている天然の環境物質です。

フッ化物応用の有効性と安全性は、WHO（世界保健機関）で認められています。

フッ化物のはたらき

1 再石灰化を促進します

食べ物が口に入ると、口中では絶えず脱灰（歯の表面が溶けること）と再石灰化（唾液の成分で元に戻ること）を繰り返しています。フッ化物は再石灰化を促進します。

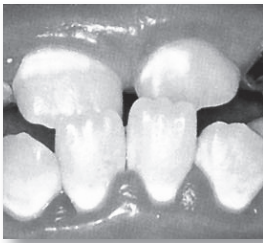


2 歯質を強化します

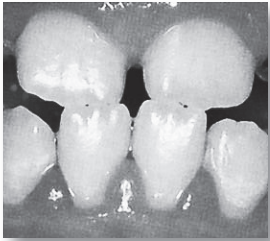
歯の表面を酸に溶けにくい性質に修復します。

3 プラーク（歯垢）中の酸の抑制をします

むし歯の予防には、甘いおやつやの制限や食生活を整えること、正しい歯みがき習慣に加えて、フッ化物を利用することが効果的です。1歳6か月児・3歳児健診時に、フッ化物塗布を実施していますが、加えて、かかりつけ歯科医でフッ化物塗布や、フッ化物による洗口の処方をしてもらい、自宅で洗口をすることで、よりむし歯の予防につながります。



〈脱灰〉



〈再石灰化〉

注意

○ 歯科医院を受診するときは、事前に予約をしてください。

○ フッ化物塗布やフッ化物の処方方は、自由診療のため、歯科医院によって費用が異なります。詳しい費用については、各歯科医院にお問い合わせください。



かかりつけ歯科医でフッ化物塗布を定期的に実施している、川上理緒ちゃんのお母さんに聞きました！

Q：3か月に1回、フッ化物塗布をしていますが、感想は？

A：定期的にかかりつけ歯科医院でフッ化物塗布をすることは、むし歯がないことや、きちんと磨けているかという確認もできて安心です。上手な歯の磨き方も教えてもらっています。

Q：フッ化物塗布のほかに、むし歯予防のために気をつけていることは？

A：おやつの時間を決めています。私も甘いものが好きですが、子どもの前ではお菓子を食べないようにしています。



川上理緒ちゃん

問い合わせ

健康対策課

☎(64)8994 FAX(64)7172

📧ho-kenkou@div.city.fuji.

shizuoka.jp