

ふっかぶつ フッ化物でつくろう！丈夫な歯！

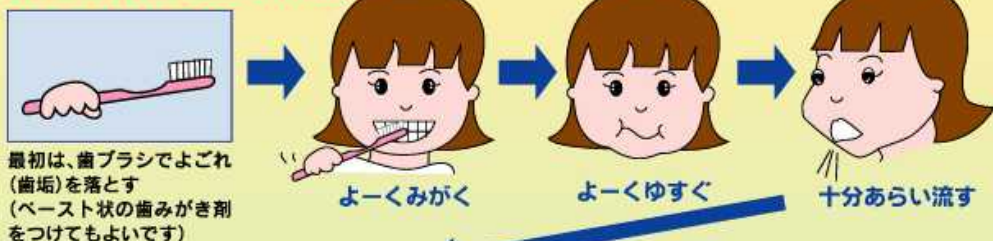
♪フッ化物(フッ素)は、歯が生えたばかりの子どもはもちろん、大人にも効果的です。

- *フッ素とは、私たちの身近な自然にある元素[F]のひとつで、お茶や魚介類などの多くに含まれています。フッ素は、とくに歯や骨を丈夫にする有益な元素です。
- *むし歯を予防するため、適切な方法や使用量を参考に、フッ化物を活用しましょう。

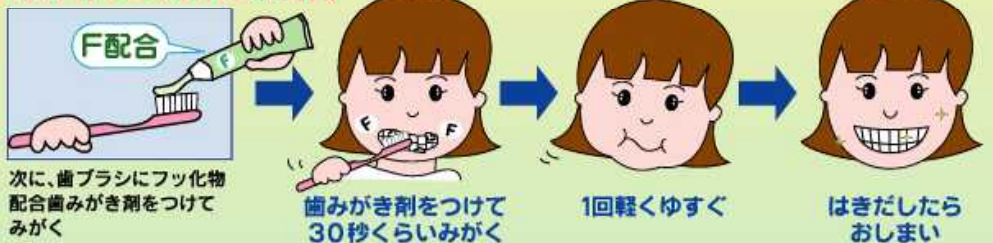


① フッ化物配合歯みがき剤

◆ダブルブラッシング法 ~フッ化物配合歯みがき剤を効果的に使う方法~
ファーストブラッシング(1回目)



セカンドブラッシング(2回目)



●フッ化物配合歯みがき剤の年齢別使用量(表a)

年齢	使用量	歯みがき剤のフッ素濃度	洗口と注意事項
歯の生えはじめ~2歳	切った爪程度の少量	500ppm(泡状歯みがき剤であれば1000ppm)	仕上げみがき時に保護者が行う
3歳~5歳	5ミリ以下	500ppm(泡状またはMFP歯みがき剤であれば1000ppm)	就寝前が効果的 歯みがき後、少量の水で1回のみ洗口
6歳~14歳	1センチ程度	1000ppm	
15歳以上	2センチ程度	1000ppm	

●歯みがき剤に含まれるフッ化物の種類

歯みがき剤の成分表示：★モノフルオロリン酸ナトリウム(MFP) ★フッ化ナトリウム(NaF)
★フッ化第一スズ(SnF₂)又は「フッ素入り」と表示されている



② フッ化物歯面塗布

♪歯みがき剤よりも高濃度のフッ化物を歯科衛生士から塗ってもらう方法です。年2回以上、繰り返して塗るとよいでしょう。

GO! GO! GO!
フッ化物洗口を
はじめましょう



③ フッ化物洗口

♪歯みがき剤よりも薄い濃度の「フッ化物洗口液」で毎日1回、30秒~1分間ぶくぶくうがいをします。(表b)特に、永久歯が生えそろう(4歳から14歳ごろ)まで行くと永久歯が強くなります。



また、成人の再発むし歯や根面むし歯の予防に最適です。

♪フッ化物洗口剤は、歯科医院で取り扱っています。歯科医師や歯科衛生士に気軽に相談しましょう。

(表b)

施設	回数とうがいの時間
保育園・幼稚園児(250ppm)	毎日週5回30秒
小・中学生(900ppm)	週1回1分間
家庭	用法用量については、かかりつけ歯科医の指導のもと行ってください。

♪効果を高めるために、洗口後30分は食べたり飲んだりしないようにしましょう。

※単位ppm=0.0001%

♪むし歯予防のポイント

- フッ化物配合歯みがき剤を使う
- 歯科医院で、フッ化物歯面塗布をうける
- フッ化物洗口をする
- 食後の歯みがきをする
- 3度の食事をよく噛んで食べる
- 間食は時間を決めて飲食する



©(社)千葉県歯科医師会

GO! GO! 8020!

フッ化物洗口バージョン



作詞：千葉県歯科医師会
学校歯科保健委員会
作曲：阿部 浩生
編曲：古川 はじめ
唄：橋本 浩幸

GO! GO! ブクブクダンスで
GO! GO! 8020
GO! GO! ブクブクダンスで
GO! GO! GO!



うがいしながら やわらかダンス
楽しもうってことさ 毎日することだから
むし歯予防の1分間だよ ずっと白い歯
みんなで続けよう8020



足ごと腰ごと くねらせて
口は開けちゃだめ 大変だ!
フッ素で強い歯 作り出そうよ
めざせ8020!

GO! GO! ブクブクダンスで
GO! GO! 8020
GO! GO! ブクブクダンスで
GO! GO! GO!