

フッ化物は、このように利用しましょう

効果的なフッ化物の利用方法

● フッ化物歯面塗布

直接フッ化物を塗る方法です。かかりつけ歯科医から、年に2回以上定期的に塗ってもらいましょう。

● フッ化物洗口

フッ化物を溶かした溶液で、口の中をブクブクゆすぐ方法です。かかりつけ歯科医の指導のもとに、家庭で行うこともできます。

● フッ化物入り歯磨き剤

歯磨きのときに、フッ化物入り歯磨き剤を使う方法で、家庭で手軽にできます。

現在、市販されている歯磨き剤の多くにフッ化物が含まれています。



— 歯が生えたばかりの子供はもちろん、大人にも効果的 —

乳歯も永久歯も、生えたばかりの歯は未成熟なので、むし歯になりやすい状態です。

歯が生えてきたらなるべく早くフッ化物を塗ってもらいましょう。

自分で洗口や歯磨きができるようになったら、家庭でもフッ化物を利用することができます。

また、子どもだけでなく大人にも効果があるため、

生涯にわたってフッ化物を利用しましょう。

— 組み合わせるとより効果的 —

フッ化物歯面塗布、フッ化物洗口、フッ化物入り歯磨き剤を組み合わせることで、むし歯予防効果はさらにあがります。

かかりつけ歯科医ではフッ化物歯面塗布をしてもらい、

家庭ではフッ化物洗口、フッ化物入り歯磨き剤を使いましょう。

ただし、フッ化物洗口はかかりつけ歯科医の指導のもとに行う必要があります。

フッ化物の具体的な利用方法については、かかりつけ歯科医に相談しましょう

あなたの歯が
健康で
あるために

フッ化物を利用したからといって
むし歯にならないだけでなく、
歯磨きや食生活
また、定期検診にも気を配らなければ
むし歯になってしまいます。