

# フッ化物 って 何だろう

■ 主な食品1,000g中のフッ化物量 (mg)

穀類	0.1	～	2.0
いも類	0.1	～	2.0
果実類	0.1	～	1.0
野菜類	0.1	～	1.0
海藻類	0.6	～	2.0
肉類	0.3	～	2.0
卵類	0.2	～	0.5
酒類	0.1	～	3.0
緑茶・紅茶	0.3	～	0.7
コーヒー	0.2	～	0.3
メザシ・ニボシ	10.0	～	40.0
するめ	1.0	～	3.0
牛乳	0.1	～	0.3
チーズ	0.5	～	1.0

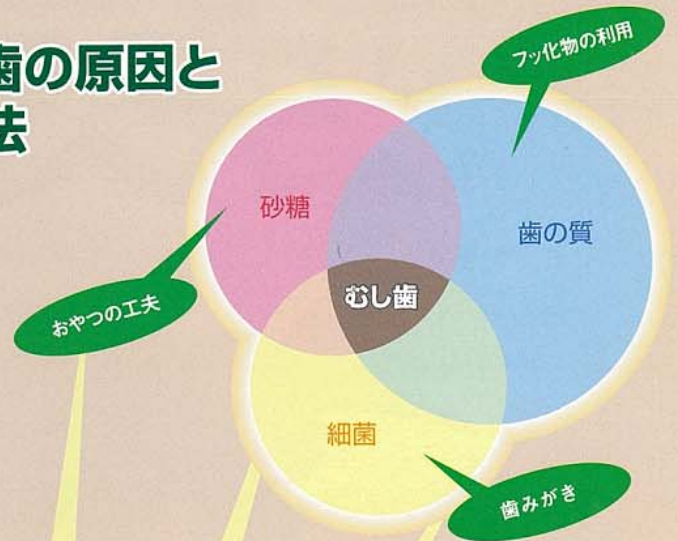
出典：財団法人日本歯科保存協会「フッ化物応用と健康—歯予防効果と安全性—」より



フッ化物とは、フッ素と他の元素の無機化合物です。フッ素は単体では気体ですが、化合物として自然界に存在する元素で、空気、土、海や川の水、植物、動物、食品などあらゆるものに含まれています。

私たちは、いくらかのフッ化物を摂取していることにはなりますが、それだけでは、むし歯を予防することができないため、フッ化物を利用する必要があります。

## むし歯の原因と 予防法



# フッ化物は歯の強い味方

**歯の質を強くします。**

歯の表面のエナメル質を構成する結晶にフッ素イオンが取り込まれると、酸に溶けにくい歯に変わります。

**ごく初期のむし歯の回復を助けます。**

再石灰化作用により健康な歯にもどります。

**歯垢(プラーク)の生成を抑えます。**

歯垢(プラーク)のなかにフッ化物がとどまり、むし歯菌の活性をおさえて、酸をつくらせないようにしたりします。

