

フッ化物でつくろう！丈夫な歯！

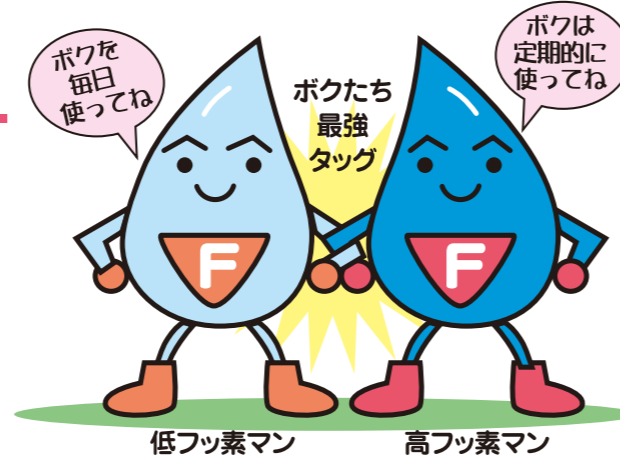
<大人編>

フッ化物を組み合わせるとより効果的

フッ化物によるむし歯予防には、いろいろな方法があります。むし歯のリスクの高い人や永久歯の歯根面むし歯にも効果があります。

毎日 **低濃度** 定期的に **高濃度** が効果的！

*フッ素は歯の外側にあるエナメル質の97%を占めるハイドロキシアパタイト(カルシウムとリン酸イオン)に作用し、むし歯菌の出す酸から守る耐酸性をもつ組織、「フルオロアパタイト」に変化させます。フッ化物配合歯みがき剤やフッ化物洗口による**低濃度のフッ素**と歯科医院で塗布する**高濃度のフッ素**では歯面への作用の仕方が異なります。



フッ化物(フッ素)の効果

- * 歯質を強化する
- * 歯の再石灰化を促進する
- * むし歯菌の酸産生を抑制する

フッ化物配合歯磨き剤

むし歯予防効果は20~30%程度(乳歯・永久歯)
★毎日使うと効果的です。低濃度(500~1000ppm以下)フッ素入りでないものもありますので、よく確かめて使いましょう。

フッ化物歯面塗布

むし歯予防効果は30~40%(乳歯・永久歯)
★歯科医師・歯科衛生士が歯に直接フッ素液を塗ります。歯みがき剤の約10倍(9000ppm)という高濃度のフッ素液を使います。
★うがいをする必要がないので、低年齢から高齢者まで、うがいのできない人にも有効です。(歯が生えた直後は特に効果的です)

フッ化物洗口

むし歯予防効果は50~80%(永久歯)
★一部の保育園・幼稚園・学校等の施設で行われています。4歳からの適用となっていますので、家庭で行う場合はかかりつけ歯科医にご相談ください。

PMTC(専門的機械的歯面清掃)

★むし歯や歯周病予防として、自分では取りきれない歯垢(プラーク)やがんこな汚れを、歯科医師や歯科衛生士が専用の機器を使ってキレイにしてくれるのが「PMTC(プロフェッショナル・メカニカル・トゥース・クリーニング)」です。

年代	コミュニティケア 地域における応用 (保健センター等 保育園・幼稚園・ 学校などの施設)	ホームケア 家庭における応用	プロフェッショナル ケア かかりつけ歯科 医院における応用
乳幼児	フッ化物歯面塗布	フッ化物配合歯みがき剤・ジェル	フッ化物洗口
幼稚園児	フッ化物歯面塗布	フッ化物洗口	フッ化物洗口
小学生	フッ化物洗口	フッ化物洗口	フッ化物洗口
中学生	フッ化物洗口	フッ化物洗口	フッ化物洗口
高校生	フッ化物洗口	フッ化物洗口	フッ化物洗口
成人	フッ化物洗口	フッ化物洗口	フッ化物洗口
高齢者	フッ化物洗口	フッ化物洗口	PMTC

めざそう！丈夫な歯

スタートからゴールまであてはまる項目をチェックしてみよう

15ポイント	すばらしい (^o^)/
10~14ポイント	あともうちょっと f(^-^;)
5~9ポイント	おいしい(><;) もう少しがんばろう
0~4ポイント	今日からがんばろう p(・▽・)q

あなたは何ポイント？

ポイント

あなたの目標

.....
.....
.....

GOAL

