

フッ化物洗口からはじめる むし歯予防



フッ化物
洗口

フッ化物の水溶液を使ってブクブクうがいを行い、歯のエナメル質表面に直接フッ素イオンを作用させる方法。

★3～4才ぐらいの頃～中学生頃まで

この頃がもっともむし歯になりやすく、この時期に継続してフッ化物洗口をすることで、大きなむし歯予防効果が期待できます。また、大人になっても続けることで、**一生健康な歯を維持**することも期待できます。



フッ素効果でむし歯の数が変化!!

○小学校において6年間フッ化物局所応用法を実施した児童の20歳におけるう蝕予防効果



大人になっても
キレイな歯
を目指そう!!



洗口液の使い方

◆洗口方法◆ 1日1回、5～10mLを口に含み、30秒間洗口します。



1 歯を良く磨き、汚れを落とします。

2 うつぶいて約30秒間ブクブクうがいをします。

3 液をはき出します。

フッ素で 強い歯 丈夫な歯



フッ化物洗口は、日本で、世界で
推奨されているむし歯予防法です。

効果的で簡単!!50～80%のむし歯予防効果!!

発売元
(株)ビーブランド・メディコーデンタル

本社 大阪市東淀川区西淡路5-20-19 TEL:(06)6370-4182
東京営業所 東京都千代田区神田錦町1-14(立花日英ビル) TEL:(03)3295-6926

<http://www.bee.co.jp>

2018.10月作成

フッ素ってなあに？

フッ素は自然界に広く分布している**自然元素**の1つで、地中にはもとより海、山、川、そしてすべての動植物などに存在しています。毎日の食事を通じて私たちのカラダに摂取されているものもあり、歯質を強化する効力が最も高いことから、**世界各国でむし歯予防に利用**されています。

フッ素はむし歯を予防するよ!!



食物に含まれるフッ素濃度 (単位ppm)

出典：医歯薬出版(株)「新予防歯科学第4版・P89」より

なぜフッ素は歯にいいの？

フッ素は歯を**強化**したり、むし歯菌に負けない歯をつくる働きがあります。

1 初期むし歯を修復 (再石灰化の促進)

フッ素は、むし歯になりかかった歯から溶けだしたカルシウムなどが、再び歯の表面に戻ろうとする作用**(再石灰化)**を助け、歯の修復を促進します。



2 歯質を強化する (耐酸性)

フッ素が歯に取り込まれることで、**エナメル質が強化**され、酸に溶けにくい強い歯になります。



3 むし歯菌の抑制

フッ素の抗菌作用により、**むし歯菌の働きを抑え、酸の産生を抑制**させます。



フッ化物応用の種類

フッ化物応用法は大きく分けて、「**全身応用**」と「**局所応用**」があります。

※「**全身応用**」はわが国では実施されていません。

全身
応用

フッ化物を**直接飲みこんで体内に取り込む方法**

(例) ・水道水フッ化物添加 ・フッ化物錠剤
・フッ化物添加食塩 など

局所
応用

フッ化物を**直接歯に作用させる方法**

(例) ・フッ化物洗口 ・フッ化物歯面塗布
・フッ化物入り歯磨き剤

フッ化物応用(局所応用)の種類によって効果は違うの??

永久歯のむし歯予防効果

- ◎ フッ化物洗口 🏆 50~80%
- ◎ フッ化物歯面塗布 30~40%
- ◎ フッ化物入り歯磨き剤 20~30%

出典：医歯薬出版(株)「フッ化物ではじめるむし歯予防」より

フッ化物の種類や使い方によって効果はことなりますが、どの方法でも早くはじめて**長く続けることが大切**です。またいくつかのフッ化物応用を**併用**することで大きな予防効果が期待できます。



続けることが
大切です