



# フッ化物でむし歯予防



### 乳歯の主な働き

- ・ 噛むことを覚える
- ・ 食事を楽しむことで、豊かな心を育てる（食育）
- ・ 永久歯を正しい位置に導く など

健康な乳歯は、健やかな成長に欠かせません！

②

むし歯予防って何かしてる？

むし歯予防ってほんだけ難しそう...

乳歯だから、いつか大人の歯に生え替わるし...

①

### むし歯予防のポイント

- ① 甘いものをだらだら食べない
- ② 仕上げみがきをする
- ③ 歯の質を強くする
- ④ 定期的に健診を受ける

予防方法は、組み合わせが大切。ポイントを押さえて、効果的なむし歯予防をしましょう。

④

2歳までのむし歯の多くはこの部分にできる

飲み物むし歯

あつという間に歯が溶けた

生えたての歯の質は弱いので、油断していると、短期間でむし歯に！一度できてしまったむし歯は、健康な歯に戻りません。

えっ!!

③

フッ化物の活用は歯の質を強くするのに効果的。

⑦

仕上げみがきは左図のように「寝かせみがき」がおすすめ。頭が安定して口の中がよく見えます。両手が使えるので短時間でケアできます。

2歳半頃まで嫌がりませんが、毎日続けると次第に慣れますよ。

経験って大切ですよ～

⑥

甘い飲み物には多くの糖分が含まれています。クセになりますので、水分補給は水がお茶に。

要注意!

甘い飲み物はおやつと考えよう。

⑤

歯医者さんを予約しないとな。

キラリッ

フッ化物塗布してみようね。

END

市の塗布受診券でむし歯のチェックもできますよ。

歯科医院で塗ってもらえます。フッ化物のことも詳しく教えてください。

⑨

特に生えたての歯は、フッ化物の取り込みがよいので、効果的です。

どこで塗るの？

そうなんだ～

⑧

## Q フッ化物(フッ素)ってなに？

**A** フッ素とは、地中にも海水にも含まれている自然環境物質です。水や海産物、肉、野菜、お茶など、ほとんどの食品に微量に含まれていることから、人の歯や骨などにも存在しています。



ppmとは100万分の1の含有率(量)という単位です。水1リットル中に1mg含まれていれば、1ppmです。



## Q フッ化物はどんな効果があるの？

- A**
- 1 歯の質を強くする
  - 2 歯から溶け出したカルシウムなどのミネラルを再び歯に戻す(むし歯になりかけた歯を修復する)
  - 3 むし歯菌の働きを抑える



フッ化物は早い時期から継続して使うとより効果的ですよ。



## Q 歯科医院用と家庭用の違いは？

**A** フッ化物の濃度が異なるため、期待できる効果も少し異なります。歯科医院用はフッ素濃度が高く(9,000ppmなど)、特に**歯の質を強くする働き**が期待できます。(目安:年2~4回の塗布)  
家庭用は低濃度(濃度100~1,450ppm※使用できる濃度は年齢により違います。)で、毎日使うことができます。長く使い続けることで**初期むし歯を元に戻す、むし歯菌の働きを抑える**などの働きがあります。

歯科医院用と家庭用をあわせて使うことで、むし歯予防の効果が高まります！



## Q むし歯になってしまった！フッ化物塗布しても手遅れ？

**A** そんなことはありません。むし歯になっていない歯もありますし、すでにむし歯になった歯でもむし歯になっていない部分もありますので、フッ化物塗布は有効です。また、フッ化物には初期のむし歯の進行を抑制する働きもあります。**むし歯がある人はむし歯にかかりやすい人と考えられるため、より積極的に活用することをお勧めします。**

むし歯予防をあきらめないでね。続けることが大切！

塗布受診券が使用できる医療機関や事業の詳細はこちら



## Q 秋田市のフッ化物塗布受診券でどんなことができるの？

**A** フッ化物塗布とむし歯のチェックを無料で受けることができます。歯みがき指導やむし歯予防のポイントなども教えてくれます。  
秋田市では、1回無料で塗布することができるフッ化物塗布受診券を、対象の方にお届けします。