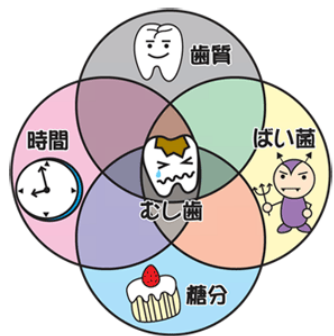


## むし歯予防のために できることを見つけよう



4つの輪が  
重なると、  
むし歯にな  
ってしまう

**糖 分**…規則正しい食生活をして、甘いお菓子、ジュースの回数や量を減らしましょう。

**むし歯菌**…歯についているネバネバした白いものは、「歯垢」＝細菌のかたまりです。歯みがきできれいにしましょう。お子さんの後は、大人が仕上げみがきをしてあげましょう。

**歯の質**…フッ化物の応用やバランスのよい食事でも歯そのものを強くしましょう。

**時 間**…お口の中は、食べる（飲む）と酸性に傾き、歯が溶かされやすい環境になりますが、唾液の働きによってまたもとの状態に回復します。しかし、食べる回数が多くなると酸性に傾き歯が溶かされてしまいます。

## 「フッ化物」の基礎知識 Q&A

### Q1：フッ化物はどんなものですか？

フッ素は自然界に広く分布している元素のひとつです。海産物、肉、野菜、お茶など様々な食品、歯や骨、血液中にも含まれます。

### Q2：なぜ、フッ化物はむし歯を防ぐの？

- ① 歯の質を強くします  
フッ化物を歯につけると歯の表面が耐酸性のある結晶に置き換わり、歯質が強化されます。
- ② 初期のむし歯を修復します  
一度溶け出したカルシウムやリンを再び歯に戻し、初期のむし歯の修復（再石灰化）を助けます。
- ③ むし歯菌の働きを弱めます  
歯を溶かす酸の働きを抑えてくれます。

### Q3：フッ化物塗布の利点は？

歯が生えて間もない頃は、歯は未熟で最もむし歯になりやすい時期です。一方この時期は歯にフッ化物がとりこまれやすいという性質があります。うがいができないこの時期は、歯に塗る方法が最適です。しかし、1度の塗布では効果がありません。定期的にフッ化物塗布を継続しましょう。

### Q4：フッ化物塗布を行うには？

フッ化物塗布は、かかりつけ歯科医院で塗布してもらいましょう。かかりつけ歯科医院がない場合は、この機会につくっておくことをお勧めします。

### Q5：家庭でフッ化物塗布したい

手軽に利用できるのは、うがいをしなくてよい「スプレータイプ」や「ジェルタイプ」、「フォームタイプ」などがあります。「歯みがき剤タイプ」は3歳以上で薬剤を飲みこまなくなり、うがいが確実にできるようになったら使用できます。使用方法などについては、歯科医院や乳幼児健診で相談してみましょう。

### Q6：フッ化物塗布は安全なの？

世界保健機関（WHO）、国際歯科連盟（FDI）、厚生労働省、日本歯科医師会、日本口腔保健学会などが、フッ化物の安全性と有効性を認め、その利用を推奨しています。  
※アレルギー・喘息の既往があるかた等心配な場合は医師に相談しましょう。  
※年に2～4回濃度の高いフッ化物塗布をしても、慢性・急性中毒の心配はなく、十分な安全性が保障されています。

### ～効果を高めるために～

年2～4回毎のフッ化物塗布が効果的です。フッ化物を利用したからといって、完全にむし歯を防ぐことはできません。2歳児歯科健診から3歳6か月児健診の間にむし歯が増えます。だらだら食べを防ぎ、仕上げみがきをして、フッ化物を利用することがむし歯予防につながります。歯科医院での定期健診、歯みがき習慣や規則正しい生活が大切です。