

|| かがしまPRキャラクター ||

どりぶーと学ぼう

フッ化物洗口でむし歯予防



鹿児島県



(公社)鹿児島県歯科医師会

むし歯は どうして できるの？



3つ(むし歯菌・歯質・糖分)が重なった状態のまま時間が経過するとむし歯ができます。



むし歯を**予防**するために

むし歯菌 ▶▶▶

歯みがきで
プラークコントロール



歯質 ▶▶▶▶▶▶▶▶

フッ化物の利用
で「歯質強化」

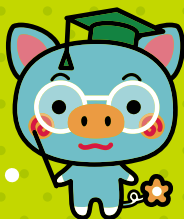


糖分 ▶▶▶▶▶▶▶▶

シュガーコントロール
糖分の少ないおやつを時間と回数を決めて



フッ素って なあに？



フッ素は私達の身の回りのあらゆるものに含まれている自然元素です。また、骨や歯にとって欠くことのできない微量栄養素として、1日およそ1~3mg程度必要とされています。しかし、飲食物として摂る量だけではむし歯予防には不十分とされています。



みかん 0.1~0.3



食パン 0.5



お茶 0.1~0.7



人参 0.5



ビール 0.8



牛肉 2.0



いわし 8.0~19.2



しお 25.9

フッ素は自然界に広く存在します。

フッ素に対する誤解の多くは、フッ素の量や使用濃度に対するものといわれています。斑状歯や急性中毒など不安を抱いている方もいますが、指示された量や濃度を守って使用すればフッ化物は安全で効果的なむし歯予防法です。

フッ化物は どうして 歯にいいの？

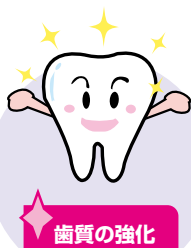


むし歯菌は、糖を分解して酸をつくりだします。その酸が、歯の表面のエナメル質をとかし、穴をあけます。この穴がむし歯です。フッ化物は歯を強くして酸から歯を守ります。

歯の表面からフッ化物が取り込まれ、抵抗力の強い歯が作られます。

フッ化物は、歯の質を強くしたり、口の中の環境を改善する2つの働きがあります。

歯の質



口の中の環境



+

むし歯予防

フッ化物を 利用するにはどんな 方法があるの？



①フッ化物洗口法

洗口液で下を向いてブクブクうがいをする方法です。ガラガラうがいとは違います。



ミラノール®



オラブリス®



バトラーF洗口液0.1%®



エフコート®(要指導医薬品)

②フッ化物歯面塗布法

歯科医院で高濃度のフッ化物を定期的に歯に塗布する方法です。

③フッ化物配合歯磨剤

現在市販されている歯磨剤の90%以上には、フッ化物が含まれています。



フッ化物の塗布

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%

フッ化物配合歯磨剤
20～30%

フッ化物洗口の方法



洗口液の作り方

1



規定量の水を
溶解容器へ
入れる

2



洗口剤を
溶解容器へ

3



よく振って
溶かす

POINT!

溶かす水は
水道水

ミネラルウォーター
井戸水・温泉水は
使用しない

洗口方法

歯をみがいて
汚れをよく落とす

1



シャカ

シャカ

2



ブク
ブク

うつぶいて
ブクブクがいを
約30~60秒間

3



ペッ

洗口液を
吐き出す

1回量は
口の大きさに合わせて
5~10ml

洗口後は30分間
飲食をさける

うがいが
できるようになったら
始めましょう

フッ化物洗口 Q&A



Q

フッ化物利用は、いつ始め、いつまで続ければ良いのでしょうか。

A

フッ化物は、はえてまもない歯に使用したときに効果が最も大きく現れます。永久歯では4歳頃から14歳頃までが最も有効的です。最近では大人のむし歯予防にも効果的だということがわかっています。



Q

フッ化物洗口液を誤って全部飲み込んで大丈夫でしょうか。

A

大丈夫です。フッ化物洗口液は、たとえ誤って全量飲み込んでしまった場合でも全く心配のないように調整されています。フッ化物の急性中毒が発現する量は体重1kgあたり、5mgです。

うがい1回使用量
5~10ml



Q

複数のフッ化物応用法を併用してもかまいませんか。

A

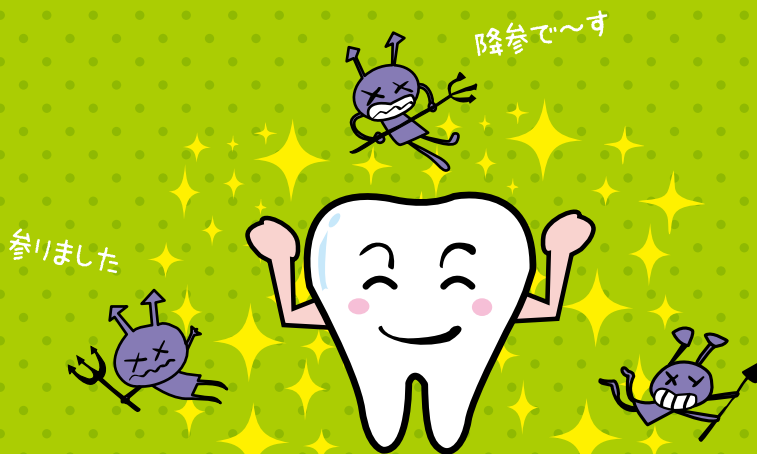
フッ化物洗口やフッ化物塗布、フッ化物配合歯磨剤等のフッ化物利用法を併用することによりさらに効果を増大させます。併用しても、フッ素摂取量が過剰になる心配はなく、安全性に問題はありません。



+



むし歯
予防効果の
アップ



フッ化物

に関する問い合わせ先



鹿児島県保健福祉部健康増進課

☎ 099-286-2721

南薩地域振興局(加世田保健所)

☎ 0993-53-2316

始良・伊佐地域振興局(始良保健所)

☎ 0995-44-7953

熊毛支庁(西之表保健所)

☎ 0997-22-0777

大島支庁(名瀬保健所)

☎ 0997-52-5411

(公社)鹿児島県歯科医師会

☎ 099-226-5291

鹿児島地域振興局(伊集院保健所)

☎ 099-273-2332

北薩地域振興局(川薩保健所)

☎ 0996-23-3165

大隅地域振興局(鹿屋保健所)

☎ 0994-52-2105

熊毛支庁屋久島事務所(屋久島保健所)

☎ 0997-46-2024

大島支庁徳之島事務所(徳之島保健所)

☎ 0997-82-0149

(一社)かごしま口腔保健協会

☎ 099-223-0378