



フッ化物（フッ素）って何？

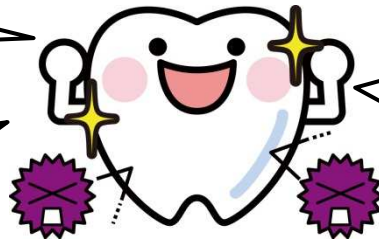
フッ素は自然環境に広く分布している元素の1つです。海水やお茶、肉や魚など食べ物にも微量のフッ化物が含まれており、私たちの歯や骨、血液中などにもフッ化物は存在します。フッ化物のむし歯予防については、WHOをはじめ、日本歯科医学会や厚生労働省など、多くの研究者や研究機関が確認をし、安全かつ有効であると結論が出ています。



フッ化物はどうしてむし歯を予防するの？

歯を強くする

でき始めの
むし歯をなおす



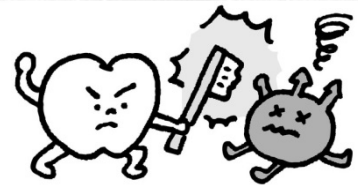
むし歯菌の働き
を抑制する



子どもの歯をむし歯から守る3つのポイント

1. 歯みがき：むし歯の原因である歯垢を取り除きます！

食べたら口の中をきれいにする習慣をつけましょう。
(食後の歯みがき、仕上げみがき、うがい)
◎特に寝る前の大人による仕上げみがきは大切です。



2. 正しい食生活：おやつは選び方と食べさせ方が重要です。

- ◆選び方：お菓子ではなく健康な体をつくるものを選びましょう。(果物、乳製品、おにぎり、いも類など)
飲み物はお茶やお水や牛乳を中心にしましょう。ジュースやイオン飲料や乳酸菌飲料には、むし歯菌の栄養になる砂糖がたくさん含まれています。
- ◆食べさせ方：おやつはダラダラ食わず、時間を決めて食べさせましょう。

3. 定期的な歯科受診：歯のチェックとフッ化物塗布を受けましょう！

フッ化物は『1回塗れば終わり』ではなく、定期的に(約半年に1回)歯科医院でフッ化物塗布を受けることが大切です。