

フッ化物の主な利用方法

- 1 フッ化物洗口
- 2 フッ化物配合歯みがき剤の利用
- 3 かかりつけ歯科医院でのフッ化物^{しみんとふ}歯面塗布

フッ化物は生えたばかりの歯に使用すると、最も高い効果が得られます。

乳歯は生後8か月から3歳半頃まで、永久歯（親知らずを除く）は4歳半頃から中学3年生頃までが生えてくる時期なので、**歯が生え始める時期から中学卒業までがフッ化物を利用するのに最も重要な時期です。**

また、それ以降でも成人に多い歯の根のむし歯予防にも効果があり、フッ化物は一生涯にわたって私たちのむし歯予防に利用できます。

むし歯予防には3つの組合せが「重要」です。



フッ化物による永久歯のむし歯の減少の割合は、一般的に以下のように報告されています。

フッ化物洗口	50~80%
フッ化物歯面塗布	30%
フッ化物配合歯みがき剤	20~30%

「フッ化物の利用」は、**確実に有効なむし歯予防方法です。**

歯と口の健康づくりネットワーク会議

仙台市、(一社)仙台市医師会、(一社)仙台歯科医師会、(公社)仙台市薬剤師会、仙台市教育委員会、仙台市私立幼稚園連合会、仙台市PTA協議会、仙台市保育所連合会、東北大学大学院歯学研究科、(一社)宮城県歯科衛生士会、宮城産業保健総合支援センター（五十音順に掲載）

発行 仙台市健康福祉局健康政策課
TEL 022-214-3894



フッ化物で むし歯予防

利用方法

フッ化物の利用には、いろいろな方法があります。
様々な方法を組み合わせて利用しましょう。



仙 台 市

歯と口の健康づくりネットワーク会議

フッ化物洗口

主に幼稚園や保育所、認定こども園、学校などで、フッ化物溶液でブクブクうがいを行う方法です。かかりつけ歯科医師の指示により家庭でも行えます。

STEP

洗口液をつくる
フッ化物を水道水で溶かします。



STEP

洗口液を取り分けます。
(約5ml)



STEP

30秒～1分間のブクブクうがい
歯全体に、まんべんなく液をいきわたらせませす。
終わったら、洗口液を吐き出します。

より効果を高めるため、ブクブクうがい後の30分間は、うがいと飲食を控えます。



フッ化物配合 歯みがき剤

家庭でもできる一番手軽な方法です。

フッ化物配合歯みがき剤であることを見分けるポイントは、歯みがき剤の薬用成分の欄に、

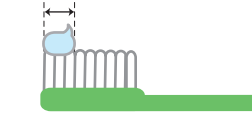
フッ化ナトリウム (NaF)
モノフルオロリン酸ナトリウム (MFP)
フッ化第一スズ

などのフッ化物が含まれているかを確認めます。現在市販の子ども用の歯みがき剤には、ほとんどの物にフッ化物が配合されています。

むし歯予防効果を高める使い方

※適量：米粒程度

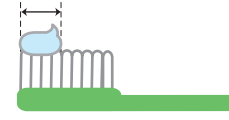
1～2mm



歯が生えてから2歳

※適量：グリーンピース程度

5mm



3歳～5歳

出典「4学会合同のフッ化物配合歯磨剤の推奨される利用方法」
[日本口腔衛生学会・日本小児歯科学会・日本歯科保存学会・日本老年歯科医学会]

使い方 ※適量を歯ブラシにとり、歯みがきをおこないます。

- ★1日2回以上、特に寝る前に使しましょう。
- ★うがいをする場合は1回にしましょう。(3歳以降)
- ★使用后30分位は飲食を控えましょう

フッ化物配合歯みがき剤 (900～1000ppm) の使用

かかりつけ歯科医院での しめんとふ フッ化物歯面塗布

高濃度のフッ化物をかかりつけ歯科医院で定期的に塗布する方法です。

ブクブクうがいが上手にできない

または

フッ化物配合歯みがき剤を使用できない

というような低年齢児には有効な方法です。

フッ化物歯面塗布は、乳歯のむし歯予防に効果的です。歯が生えはじめたら、年数回継続して塗布しましょう。



仙台市では、生後8か月から1歳6か月に達する前まで、フッ化物歯面塗布を1回無料で受けられる助成事業を行っています。

登録歯科医療機関の一覧を仙台市のホームページに掲載しています。



仙台市では「むし歯のない3歳児を増加させること」を目標に、子どもの歯と口の健康づくりを推進しています。