

フッ化物（フッ素）を使ってむし歯予防！！

生えてきたばかりのお子さんの歯は、まだ未完成ですからむし歯になりやすい状態です。ですから、むし歯予防が大切な時期となっています。歯みがきや食事の仕方、フッ化物などを使いお子さんの歯を守りましょう。



* フッ化物のはたらき

- ①フッ化物が歯に取り込まれることにより、歯質を強化しむし歯になりにくくなります。
- ②再石灰化（むし歯菌などが作った酸によって、溶かされた歯の表面が再び元の状態に戻る）が促進されます。
- ③むし歯菌が作る酸の働きを抑制します。

* フッ化物の利用方法

フッ化物塗布	歯科医院で定期的にフッ化物を塗ってもらいます。4～6か月ごとに実施しましょう。 * 1歳6か月児健康診査で実施する方法と同じです。
フッ化物洗口	うがいができるお子さんが実施する方法です。 歯科医院で指導を受け、家庭でフッ化物入りの水でうがいを行います。
フッ化物入り 歯みがき剤	市販のフッ化物入りの歯みがき剤を家庭で使用します。フッ化物配合の表示のあるものや薬事成分を参考にして、歯みがき剤を選びましょう。

* フッ化物Q & A

- Q1** フッ化物を塗ると歯が黒くなると聞きました。
- A**：フッ化物を塗ることで歯の色が変わることはありません。
歯が黒くなるのは、フッ化ジアンミン銀というむし歯の進行止めの薬です。
- Q2** フッ化物を1回塗ればむし歯になりませんか？
- A**：フッ化物はむし歯予防の効果がありますが、薬の効果は少しずつ薄れていくので定期的に歯科医院で塗ってもらう必要があります。また、歯みがきや食べ物にもむし歯予防には欠かせません。
- Q3** フッ化物を使ってはいけないような病気はありますか？
- A**：フッ化物は自然界に存在するものです。私たちが毎日摂っている飲食物にも含まれていますので、フッ化物を使用してはいけないということはありません。フッ化物塗布は決められた量を使用すれば安全です。

1歳6か月児健康診査でのフッ化物塗布での注意

- ①仕上げみがきをしてから来てください。
歯がきれいな状態の方が、よりフッ化物の浸透がよくなります
- ②フッ化物を塗布後30分間は飲食・うがいはできません。
- ③持ち物：タオル、歯ブラシ（毛先の部分が小さめで、広がっていないもの）

