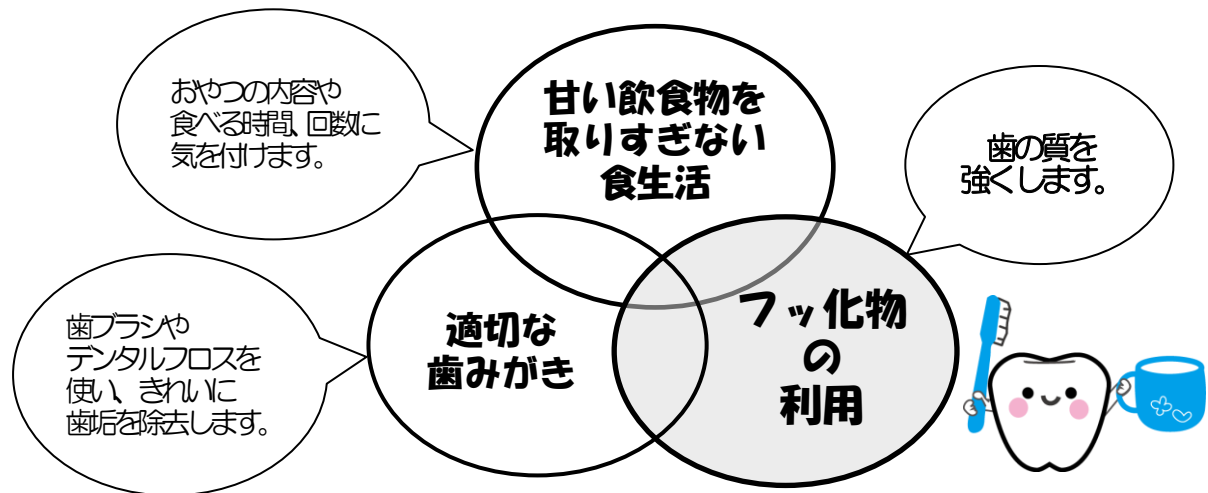


フッ化物でむし歯予防 〜フッ化物みんなでフッ化物洗口〜

生えたばかりの歯は、エナメル質が未成熟でむし歯になりやすい性質を持っています。フッ化物には、歯質を丈夫にし、むし歯になりにくくする作用があります。

そこで北広島市では、子どもたちの健康な歯の育成のために平成28年度から市立保育園の年中組と年長組、市立小学校の1学年から6学年までの全学年を対象にフッ化物洗口を実施することになりました。フッ化物洗口は、むし歯予防の効果が高く、道内の他市や他県においても保育園、小学校などで取り入れている施設が増えています。

むし歯予防の3要素



フッ化物ってどんなもの？

フッ化物は、自然界に広く存在し、飲料水やほとんどの食品に含まれています。

《食品 1,000g 中のフッ化物の量 (単位mg)》

緑茶	にんじん	じゃがいも	えび	砂糖
				
0.1~0.7	0.5	0.8~2.8	4.9	1.7~5.6

☆フッ化物の働き☆

- ① 歯から溶け出したカルシウムを再び歯に戻します (再石灰化)。
- ② 酸に溶けにくい強い歯にします。
- ③ むし歯菌の活動を抑え、酸を出しにくくします。

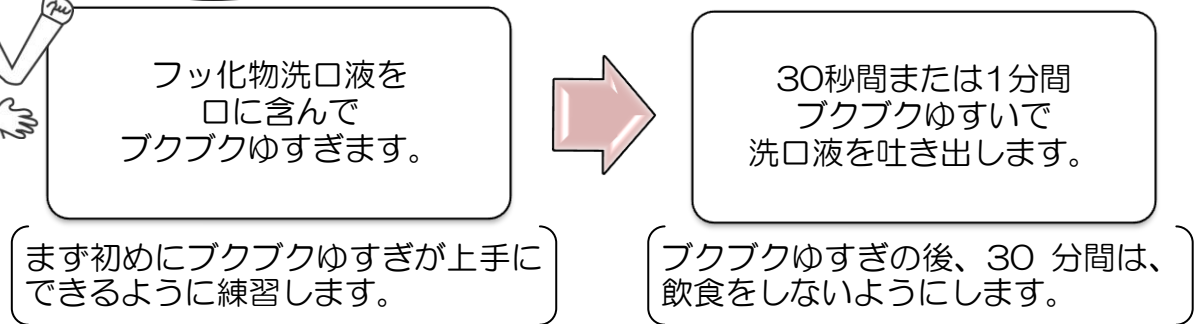
フッ化物利用のいろいろ

歯磨き剤	フッ化物塗布	フッ化物洗口
市販の歯磨き剤のほとんどにフッ化物が入っています。 《むし歯予防効果》 20~30%	歯科医院でフッ化物を歯の表面に塗ります。市でも就学前の幼児を対象に行っています。 《むし歯予防効果》 30~40%	フッ化物洗口液でブクブクゆすぎます。家庭で行う方法や保育園や小学校で行う方法があります。 《むし歯予防効果》 50~80%



保育園では週2回
小学校では週1回
行います

フッ化物洗口の方法



フッ化物洗口の利点 （家庭で行うことと保育園や小学校で行うことの違い）

- (1) 家庭でのむし歯予防の取り組みをサポートします。
- (2) 簡単にでき経済的です。（自己負担はありません）
- (3) 集団生活の中で行うことで、忘れずに続けることができます。
- (4) 長く続けて行うことでフッ化物のむし歯予防効果も高まります。

フッ化物洗口を実施して得られたむし歯予防効果は、大人になってからも持続します。

フッ化物洗口Q&A

- Q1 歯みがきだけでは、むし歯予防はできませんか？
A1 歯みがきだけでは、歯垢（プラーク）を100%取り除くことはできません。歯のかみ合わせの溝や歯と歯の間は歯ブラシの毛先が届きにくく十分にきれいにできません。
- Q2 アレルギーがあるのですが、大丈夫ですか？
A2 大丈夫です。フッ素は自然界に広く分布し、日ごろから飲食物とともにフッ素を摂取しており、アレルギーの原因となることはありません。
- Q3 誤って飲んで大丈夫ですか？
A3 1人の1回分の洗口液を全部飲んで大丈夫です。フッ化物洗口液は、1回分の量を飲んで急性中毒を起こさない濃度に調製されているので、誤って飲んでしまっても健康に悪影響はありません。