

虫歯は「早期発見・早期治療」から「予防」の時代になってきています。

その中でも虫歯の予防に効果のある「フッ素」の役割は重要です。

今回は、歯科医院やご家庭で当たり前のように使われている「フッ素」について特集します！



フッ素ってどんなもの？

フッ素とは、自然の中にある海藻類や魚、お茶や紅茶などの毎日の食事を通じて私たちの体に摂取されているもので、歯や骨を健康に保つために必要な栄養素のひとつです。



★ 虫歯予防の効果がある！

歯の質を強化し、酸に溶けにくい丈夫な歯にします。また、一度溶け始めた歯の表面を元に戻してくれます（再石灰化）。初期虫歯の進行抑制には効果がありますが、すでに穴が開いていたり、痛みがある虫歯はフッ素だけでは治りません。

★ フッ素を塗る時期と期間

フッ素は乳歯や生えただばかりの永久歯の虫歯予防に特に効果的です。歯が生え始める6ヶ月頃から、一番奥の永久歯（12歳臼歯）が生えるまでは歯科医院で定期的にフッ素を塗りましょう。3ヶ月に1度が理想的です。

★ 正しく使えば怖くない！

フッ素は体に悪いのでは？と思われる方がいるかもしれませんが、副作用が現れるのは非常に高濃度のものを長時間使い続けた場合のみです。

幼児に使う歯みがき剤の量は1回約30mg。1日2回使ったとしても体重10kgの子供が飲み込んで安全とされるフッ素量のわずか10分の1で、この量で体に悪影響が出るようなことはまずありません。



歯科医院と家でフッ素を塗布しよう！

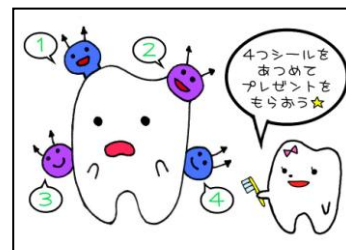
★ 歯科医院でのプロフェッショナルケア

歯科医院では、濃度9,000ppmの医療用医薬品を使用して、歯ブラシ塗布やイオン導入法でフッ素を塗布します。

塗布後は、効果をなくさないために30分間はうがい、飲食を控えて下さい。

また当院では、フッ素を塗布したお子さんに「フッ素よぼうカード」をお渡ししています。4つシールを集めるとプレゼントと交換できるので、お子さんも頑張って来院して下さいます。

イオン導入法は効果的にフッ素を取り込めるよ♪



★ ご家庭でのホームケア

ご家庭では、歯科医院や薬局で売っているフッ化物配合の歯磨剤を使いましょう。ペースト状のものだけでなく、液体状の物や泡状のものなど、色々な製品があります。歯科医院で使用するものと違って、濃度の薄いフッ化物が配合されているので、ご家庭でも安心して使うことができます。



★Check-Up こども スタANDARD (フッ素 950ppm 配合)

★ジェルコートF



フッ素をより多くお口の中に残すために、歯みがき後は約15mlの水で1回の少量洗口が推奨されています。

