



# 歯っぴ～噛む噛む



今回のテーマは…

## 「むし歯予防 フッ化物の応用」



です！

### 歯の質を丈夫にする



歯の表面のエナメル質に取り込まれることで「酸」に溶けにくい丈夫な歯をつくります。

### フッ化物の働き

#### 再石灰化の促進



歯をつくっているカルシウムやリンが酸によって歯から溶け出した状態(脱灰)を元に戻そうとする働き(再石灰化)があります。

### 歯を細菌から守る



むし歯菌の働きを弱め、歯垢(プラーク)がつくる酸の量を抑えます。

## 3つの方法を併用することでむし歯予防効果が高まります！

### フッ化物入り歯磨剤 【家庭】

家庭で仕上げ磨き時などに1日1回以上使用します。  
ジェルタイプ、スプレータイプ、泡タイプなど(6ヶ月頃～)、ペーストタイプ(3歳頃～)があります。



### フッ化物塗布 【歯科医院】

専門家(歯科医師・歯科衛生士)による塗布で、歯科医院や市町村などで実施します。年に3～4回塗布することで高い予防効果が得られます。1歳頃が開始の目安です。



### フッ化物洗口 【集団・家庭】

家庭や集団の場(幼稚園・保育所・学校など)で行います。  
顆粒の薬剤を水に溶かし、1分間ぶくぶくうがいします。



### ☆☆今月のピックアップ☆☆

令和3年度 歯と口の健康週間ポスター

6月4日～6月10日は**歯とお口の健康習慣**です

令和3年度の標語は  
「一生を 共に歩む 自分の歯」です



この機会にお口の健康について  
考えてみましょう！

