



歯っぴ～噛む噛む



フッ素ってホントはどうなの？



フッ素は身体に悪いって聞いたけど…。使って大丈夫かな？



ほ～ほっほ～

使い方や量を守ってれば、特に心配はいらんぞ！
たとえば、急性中毒の症状が出るのは体重 15 kg の 4 歳児の場合
むし歯予防の「フッ化物洗口液」をだいたい

ジュース缶 1 本分（約 310ml） 一気に飲みした場合じゃ。

フッ化物洗口とは…

フッ素を入れた水でブクブクうがいを行い、むし歯を予防する方法！

フッ化物洗口は予防効果が **40%～60%と高い** のじゃ！



宮崎市のフッ化物洗口実施状況

| 実施状況 | 施設数 | | | | 実施施設 | | | | 実施割合 |
|------|-----|-----|------------|-----|------|-----|------------|----|-------|
| | 保育所 | 幼稚園 | 認定 こども園 | 計 | 保育所 | 幼稚園 | 認定 こども園 | 計 | |
| 全体 | 75 | 18 | 69 | 162 | 33 | 7 | 25 | 65 | 40.1% |

(R5.3 月末現在)

知らないで損！フッ素の嬉しい **3 つ** の効果

歯を強くする！

フッ化物が歯に取り込まれ
むし歯に強い歯をつくれます。

再石灰化を促進する！

カルシウム リン酸

P・・・リン
Ca・・・カルシウム

歯から溶けだしたカルシウム
などを元に戻りやすくします。
初期のむし歯では治癒を助ける
ことができます。

むし歯菌を抑制する！

フッ化物が歯垢（プラーク）に入り
むし歯の原因菌の力を弱め、
歯を溶かす酸が作られるのを
抑えます。

さっそくむし歯予防
にフッ素を取り入れ
てみよう♪

