フッ素の効果的な応用(2)

日々のセルフケアも重要です

◆フッ素配合歯磨剤、ジェル(ダブルブラッシング法)

① 何もつけずに時間をかけて磨き、しっかりうがいをします。

② 歯ブラシに適当量の歯磨剤、ジェルをつけ、口の中全体に広げます。

③ 歯磨剤の場合は軽くうがいをしましょう。ジェルの場合は、使用後30分はうがいや飲食はさけましょう。

◆フッ素洗口

① 歯みがきをしっかりした後にフッ素洗口をしてください。

② 洗口後30分間は、うがいをしたり飲食は避けてください。

フッ素の使用にあたっては、歯科医院で使用方法の指導を必ず受けてください。

就寝中は唾液の分泌が減少するため再石灰化の作用が弱まります。就寝前の歯みがきは非常に重要です。

また、小児の場合は、保護者による「仕上げみがき」をすることで、より確実にコントロールできます。

フッ素で目指そう! 8020

大人でもフッ素は有効です

大人でも歯の根の部分が露出すると非常にむし歯が発生しやすくなります。

露出した歯の根

歯の根にできたむし歯

歯根のむし歯の予防として、
54歳以上の成人に対してフッ素配合歯磨剤を、
1日2回1年間使用したところ、
使わなかった人と比較して67%の
予防効果がありました。

定期健診を受けましょう

フッ素を使用したからといってむし歯を完全に予防できるわけではありません。かかりつけの歯科医院で、生活習慣、食生活、自分の歯ならびにあった歯みがき方法など、総合的にチェックしてもらうことも重要です。

〒730-0043 広島市中区富士見町11-9（広島県歯科医師会 事務局内） TEL.082-241-5525　平成24年3月発行
http://www.hpda.or.jp（広島県歯科医師会）

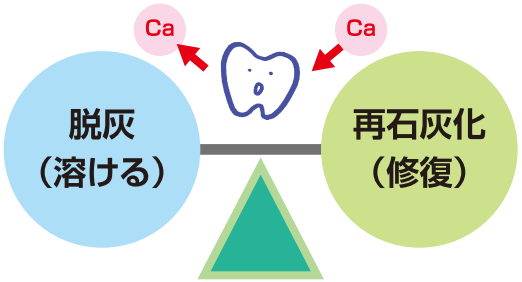
つよい歯で じょうぶな からだを つくりましょう！

（フッ素で上手にむし歯予防）

広島県歯科衛生連絡協議会

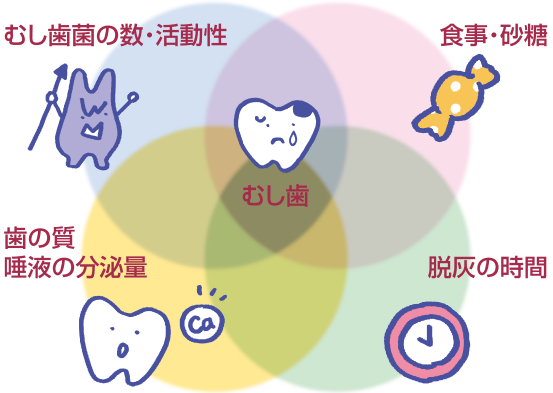
むし歯ができる要因

脱灰と再石灰化のバランス



食事をすると歯の表面ではpHが低下し、カルシウムが溶け出しますが、時間がたつと唾液の働きによって修復されます。このバランスが崩れて脱灰側に傾くと、結果として穴の開くむし歯になってしまいます。

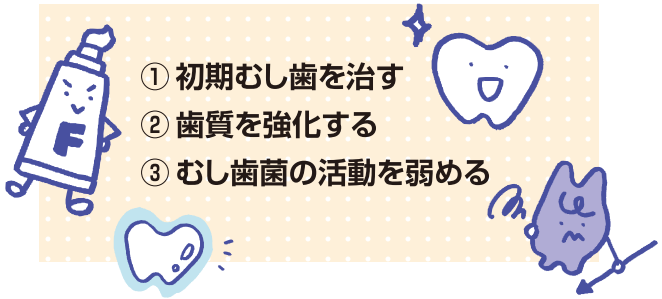
むし歯の発生はいろいろな事が関係しています



ひとつひとつの状態をチェックして何が問題かをみていきましょう。

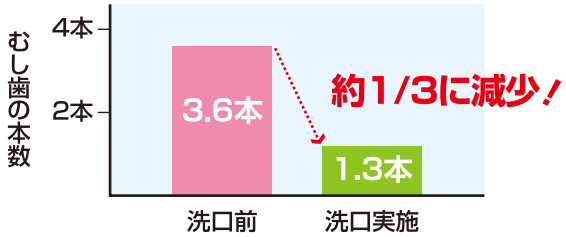
歯の健康とフッ素

むし歯予防に対するフッ素の効果



① 初期むし歯を治す
② 歯質を強化する
③ むし歯菌の活動を弱める

フッ素の効果



大竹市では5年間のフッ素洗口により、3つの小学校で6年生のむし歯の本数が約1/3に減りました。

フッ素の使い方

- フッ素塗布
- フッ素配合歯磨剤
- フッ素配合ジェル
- フッ素洗口

フッ素はむし歯予防に強い味方です。
プロフェッショナルケアとセルフケアを組み合わせると、一層効果が上がります。

フッ素の効果的な応用（1）

プロフェッショナルケアを受けましょう

●お口の中のチェック

むし歯や歯周病などの総合的なチェックをします。

●歯みがきチェック

フッ素を応用するためには、しっかりと歯みがきをしてプラークをとっておくと効果的です。
お口に合った歯みがきができるように指導します。

プラークの染め出し

歯みがき指導後

●フッ素塗布

歯科医院では、高い濃度のフッ素を使用します。電気的泳動法、トレー法、ブラッシング法などで塗布していきます。
塗布後30分間は、うがいをしたり飲食は避けてください。

3～4か月に1回を目安に定期的にフッ素塗布を受けましょう