



歯のけんこうだよ！ No.3



『フッ素』って知っていますか？

『フッ素』は意外にも私たちの身近な食べ物や飲み物に含まれています。



果物類



魚介類



お茶



味噌



これ以外にも含まれているものは多くあります。

フッ素は、からだの特に歯や骨をつくるために欠かせない物質です。

歯を強くする『フッ素』

「むし歯予防のためのフッ素」と言うと、みなさん聞かれたことがあるかと思います。フッ素にはどんな働きがあるのでしょうか？

その1！

歯の表面を溶けにくくして、強い歯にします

その2！

むし歯になりかけているところを修復します

その3！

むし歯菌の、歯を溶かそうとする働きを弱めます



フッ素を応用することは、むし歯予防に大きな効果があります。

『フッ素』を応用する方法って？

☆フッ素配合歯みがき粉



日本で販売されている90%以上はフッ素が配合されています。

☆フッ素うがい



かかりつけの歯科医院で相談してみましょう。ドラッグストアで購入可能な商品もあります。

☆歯科医院でのフッ素塗布



歯科医院でフッ素を年数回程度塗布してもらうことが効果的です。

お口の中をのぞいてみましょう



お子さんのお口の中、見てあげていますか？周りの大人の方は、自分のお口の中を見ていますか？健診をしていると、むし歯になっていることに気づいていない人や、自分の口に歯が何本生えているか知らない人も多いです。むし歯になっているところは無いかな、奥までしっかりのぞいてお子さんのお口の状態を確認してあげましょう！



香美町健康課 歯科衛生士 西谷