



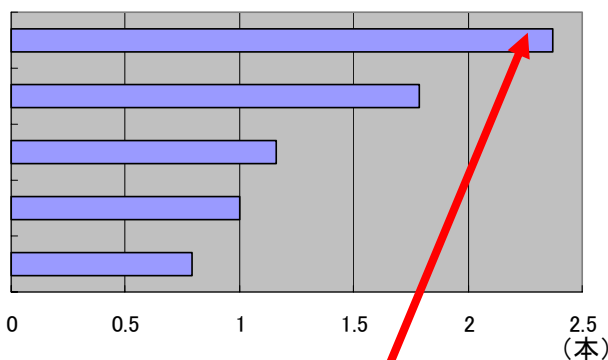
“フッ素について”

むし歯予防になるフッ素は歯医者さんだけにあるのではなく、食品の中にも含まれています。

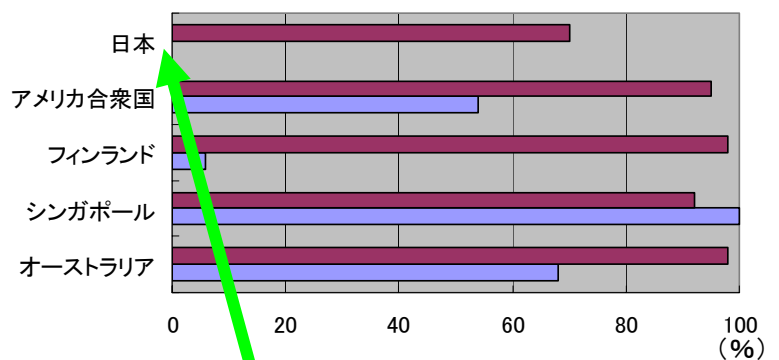
「フッ素の含まれている食品」

緑茶	374	りんご	0.82
芝えび	49.1	緑野菜	0.73
いわし	9.3	牛乳	0.22
牛肉	2.0	にんじん	0.14
じゃがいも	1.73	かぼちゃ	0.01
あさり	1.72		(ppm)

12歳児のDMFT指数(むし歯指標)



■ 水道水フッ素添加人口 ■ フッ素歯みがき剤市場



日本はむし歯が多い(---;))

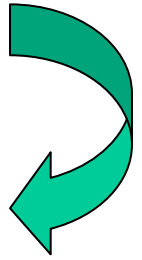
日本は水道水の中にはフッ素の添加がゼロ!

この図は、フッ素をむし歯の予防として取り入れていることでの12歳児のむし歯の本数の関係を表しています。

「フッ素を継続して使っていると・・・」

- ・ 歯を強くする
 - ・ プラークによる酸を作らない
- } そのため

むし歯の予防になる



フッ素を上手に使うことにより、家庭における
予防策(ホームケア)には

フッ素入り歯磨き剤による歯磨き法

フッ素入り歯磨き剤にはどのようなものがあるのでしょうか？

* 歯磨き剤の成分のところに・・・

「モノフルオロリン酸ナトリウム」

「フッ化スズ」

「フッカナトリウム」

「フッ素」

の記載のあるものをえらぼう！

フッ素入り洗口剤

4歳ぐらいの完全に水を吐き出せる年齢になってから
やりましょう。

- 1、歯を良く磨いて汚れ落としましょう。
- 2、洗口剤を水に溶かす。
- 3、口に含んで30秒～60秒「グジュグジュパッ」と
よく口を動かし口中に広げるようにならうがいして全部
吐き出して下さい。
- 4、30分は飲食禁止！！うがいもダメです！！

毎日やる方法・・・フッ素濃度 0.01～0.05%

週一回やる方法・・・フッ素濃度 0.09%

鈴木歯科