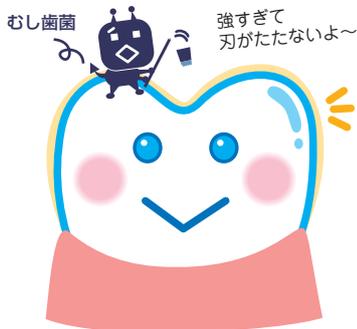


# フッ素とシーラントでムシ歯予防



## フッ素の働きと使用法

フッ素には大きく3つの働きがあります。この働きによりムシ歯予防に効果を発揮します。



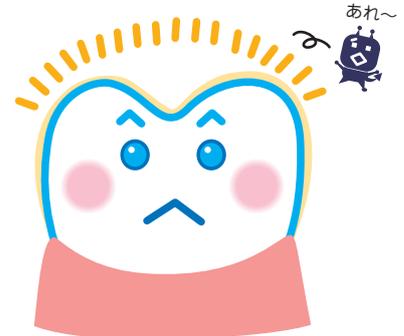
### 歯を強くする

フッ素が歯に取り込まれ、ムシ歯に強い(溶けにくい)歯を作ります。



### 再石灰化を促進する

自然治癒が可能な初期のムシ歯では、治癒を助けることができます。



### ムシ歯菌を抑制する

フッ素が歯垢(プラーク)に入り、歯を溶かさず酸が作られるのをおさえます。

## 歯科医院でおこなうもの



### フッ素塗布

- 家庭用のものより高濃度のフッ素を使用
- 歯の生えはじめに行うのが効果的
- 3～6ヶ月ごとに定期的に行います



## 家庭で使用するもの



### フッ素洗口

- 1日1回 30～60秒ブクブクうがいをします
  - 特に寝る前に行うのが効果的
- 注意**  
うがいができるようになってから使用



### フッ素配合歯磨き剤

- 毎日の歯みがきで使用するフッ素入り歯磨き粉と、歯みがき後に使用するフッ素ジェルがあります
- 特に歯科専用のものがおすすめ



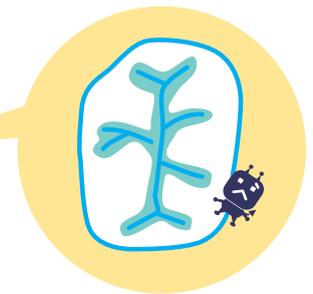
## 奥歯のムシ歯予防にはシーラント



生えたての奥歯は、溝が深く複雑で、歯ブラシが届きにくい。ため、食べかすやバイ菌がたまりやすい場所です。



溝がシーラント材でふさがれました。歯ブラシも当たりやすく、汚れがたまりにくくなりました。



シーラントでバリアー！しかもフッ素配合だから、さらに効果的。