



フッ化物によるう蝕予防



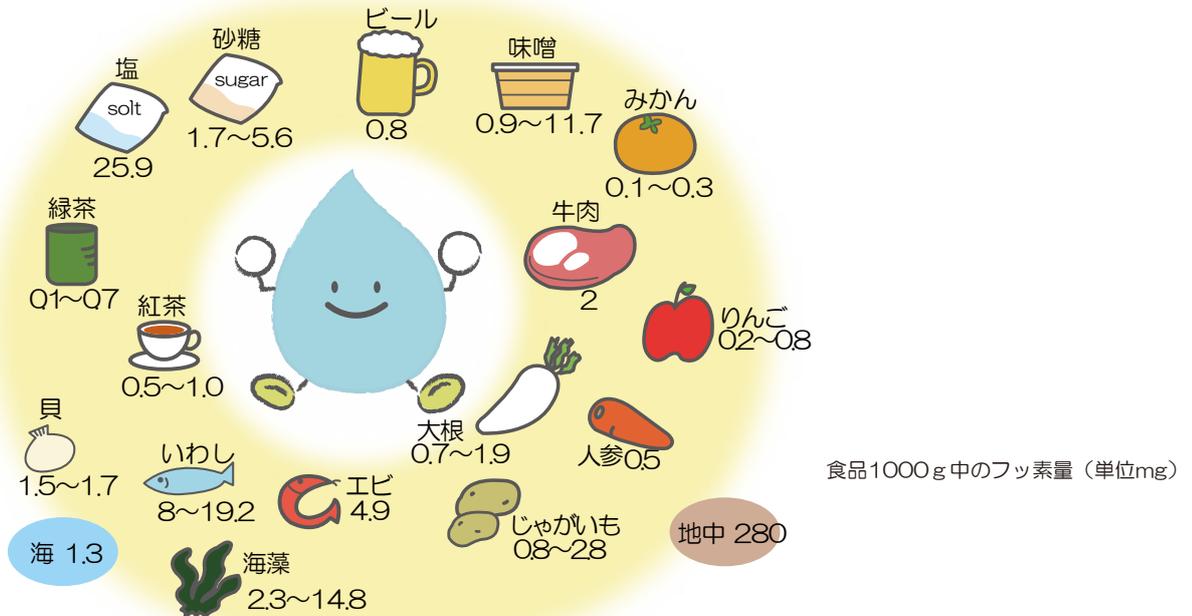
① フッ素(フッ化物)とは?

どこにでもある自然環境物質です。フッ素は、塩素・臭素・ヨウ素と同じハロゲン族の元素であり、自然界に広く存在します。人体にはもちろん、地殻・海水・河川・植物・動物など、ありとあらゆるものに、含まれています。

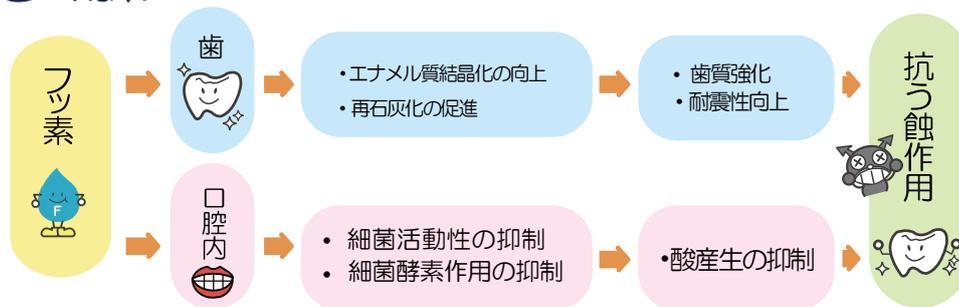
私たちが口にする飲食物にも、量の差こそあれ、フッ素が含まれています。

特に塩・海藻・魚介類などの食品に多く含まれ、歯や骨を丈夫にする栄養素です。

むし歯予防に用いられるフッ化物溶液は、お茶や紅茶の中に含まれているフッ素と同じものです



② フッ素の働き・効果



③ おうちでできるフッ素の種類

1. ジェルタイプのフッ素

歯をしっかりと磨いた後に使います。歯ブラシにとって歯全体に延ばします。



年齢の目安	フッ素ジェルの使用量
歯の萌出~2歳	切った爪程度 (3mm)
3歳~5歳	5mm以下
6歳~14歳	1cm程度
15歳~	2cm程度

Check-Up gel チェックアップジェル

