

フッ素配合ハミガキとは？

フッ素は私たちの身近に自然にある元素のひとつで、多くの食品に含まれている栄養素の1つです。

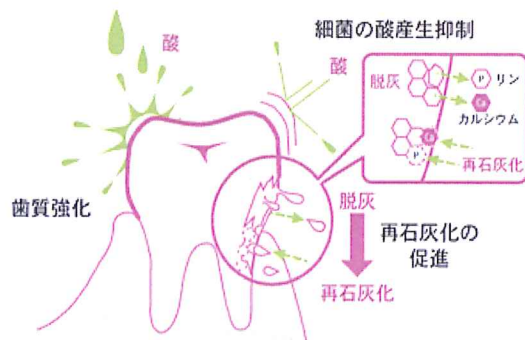
フッ素配合ハミガキ（歯磨き粉）の働きと注意点

フッ素が薬用成分として配合されているハミガキを使い、そのさまざまな効果によってむし歯の予防に努めましょう。



■フッ素の働き

フッ素配合ハミガキを使った場合のむし歯予防率は、約2年間の使用で20%~30%と言われています。より長期間継続的に使用することで、むし歯の予防率はさらにアップします。



① 酸産生抑制

歯みがきで落としきれなかったプラーク（歯垢）が作るむし歯の原因菌の働きを弱め、プラークが作る酸の量を抑えてくれます。

② 再石灰化の促進

歯から溶け出したカルシウムやリンの再沈着（再石灰化）を促進させます。

③ 歯質強化

歯の表面を酸に溶けにくい性質に改良します。
乳歯や生えだての歯は軟らかいのでフッ素配合ハミガキを使い、歯質強化に努めましょう。

■使用時の注意点

フッ素配合ハミガキを使うときは、次のことに注意しましょう。

① 効果的に使うための

年齢によってハミガキの使用量のめやすは異なります。

年齢	使用量
0~2歳	1~3mm程度
3~5歳	5mm程度
6~14歳	1cm程度

② 歯みがき後の口のすすぎ

1回程度、10~15mlの水を口に含み、すすいで下さい。
口に残ったフッ素がむし歯の予防効果を高めます。

医療法人メディカルフォース フォース歯科

〒007-0813
札幌市東区東苗穂13条1丁目2-1
フリーダイヤル: 0120-130-554
<http://www2.snowman.ne.jp>

■診療時間■

月~金曜日 10:00~19:00
土曜日(第1,3,5) 10:00~16:00
休診日: 土曜日(第2,4)・日曜日・祝祭日

