

フッ化物塗布についてのご案内

むし歯予防は、正しい歯みがき、正しい食生活に加えて、フッ化物の応用が効果的です。

☆フッ化物とは？

フッ化物は自然界のあらゆるもの（地中、海水、川の水、食べ物）にわずかに含まれており、私たちの身体の中にも存在しています。

☆フッ化物塗布の効果

歯の質を強くする
歯の表面からフッ化物が取り込まれ、抵抗力の強い歯がつくられます。

初期のむし歯を修復する
歯から溶け出したカルシウムなどを、元の状態に戻す働きがあります。（再石灰化）

むし歯菌の働きを弱める
むし歯の原因となる細菌の働きを抑え、歯を溶かす酸をつくる力を抑えます。

☆フッ化物塗布の方法

歯みがき剤よりも濃い目のフッ化物ゲル剤（医薬品）を歯科衛生士が歯ブラシを用いて歯に塗ります。

☆フッ化物塗布の安全性は？

安全性で問題になるのは、体内に残るフッ化物の量になります。医師の診察が必要となる量は体重 1kg あたり 5mg です。（体重 10kg の子どもで 50mg）

1 回のフッ化物塗布で口に残るフッ化物量は 2mg 程度となり、危険とされる数値より少ない量です。

なお、今回使用するフッ化物塗布の薬剤は、一般歯科医院でも通常使用されているものです。

☆フッ化物塗布の注意点

- ・歯をみがいてからお越しください。
- ・フッ化物塗布後 30 分間は食べたり、飲んだり、うがいをしないようご注意ください。
- ・フッ化物塗布をされた方は、当日カレー等色素の強いものを飲食すると歯に色素がついてしまうことがあります。
- ・フッ化物塗布は、半年に一回（ハイリスクは 3～4 か月に 1 回）程度の間隔が効果的です。前回からの間隔や、次回までの間隔については、かかりつけ歯科医にご相談ください。

