



むし歯予防効果 30%アップ！

むし歯予防には「フッ化物配合」の歯みがき剤が有効です



日本人の歯みがき習慣の定着率は 95%を上回り、他の先進国と比較しても決して見劣りしません。しかし、12歳児のむし歯本数は先進国の中で未だに高く、その要因のひとつにフッ化物配合歯みがき剤の効果的な利用の遅れがあげられています。

フッ化物配合歯みがき剤は、歯が生え始める乳児から高齢者まで継続しての使用が効果的です。また、永久歯の生え始める4歳児からフッ化物洗口を組み合わせて実施することでより高いむし歯予防効果が得られます。

みなさんもこの機会に、フッ化物配合歯みがき剤の適切な使い方を覚え、効果的な歯みがき方法を身につけましょう。

歯みがきのポイント♪

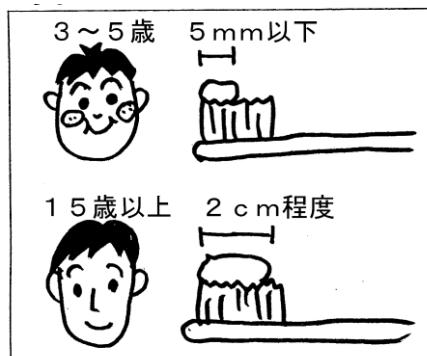
歯みがき剤の使用回数が多いほど
使用後のうがいの回数が少ないほど



} むし歯予防に効果的です

【歯みがきの手順】

①年齢に応じた量の歯みがき剤をつける



②歯みがき剤を歯面全体に広げる



③うがいをする



④フッ化物を口の中にとどめる



* 2歳までは米粒大
* 6～14歳は1cm程度

沼津市保健センター・静岡県東部健康福祉センター

フッ化物の効果



- 1 フッ化物が歯に取り込まれ、酸に強い歯を作るのじゃ
- 2 歯の再石灰化を促進するのじゃ
- 3 むし歯菌が酸を作るのを抑制するのじゃ

よ坊さん

♥歯みがき剤の裏を見てみよう♥



「フッ化物」はこんな名前で隠れています。

- ・モノフルオロリン酸ナトリウム (MFP)
- ・フッ化ナトリウム (NaF)・フッ化第一スズ(SnF₂)

おうちの歯みがき剤を見てみよう。