

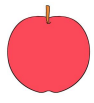
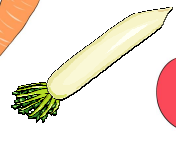
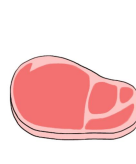
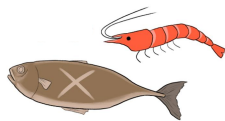
フッ化物でむし歯予防

フッ化物（フッ素）とは？

自然にある元素のひとつで、多くの食品にも含まれています。むし歯の予防だけでなく、体（骨や歯）をつくるのに大切な役割をしています。

フッ化物が含まれている食品例

魚介類 海藻類 お茶（緑茶・紅茶）…

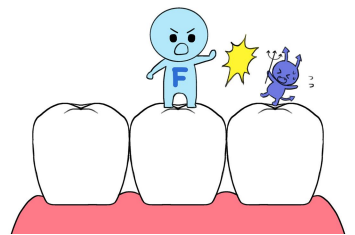


その他たくさんの食品に含まれています

フッ化物（フッ素）の効果

- ・ 歯の表面の歯質を強くする
- ・ むし歯になりかかった歯の再石灰化を促進する
- ・ むし歯菌の活動を抑える

特に生えたばかりの歯に効果的です！！



フッ化物（フッ素）の活用方法

歯みがき剤

フッ化物配合の歯みがき剤を毎日の歯みがきに使用しましょう。

【むし歯予防効果】

20～30%

フッ化物塗布

歯科医院で定期的に塗布してもらいましょう。
（伊勢市では、2歳半と3歳のお子さんを対象にフッ化物塗布を行っています。）

【むし歯予防効果】

30～40%

フッ化物洗口

ブクブクうがい上手にできる4歳ごろから始めてみましょう。

【むし歯予防効果】

50～80%



令和6年度
市のフッ化物洗口
事業開始！！

3つの方法を組み合わせると一層効果があります



伊勢市 健康課