

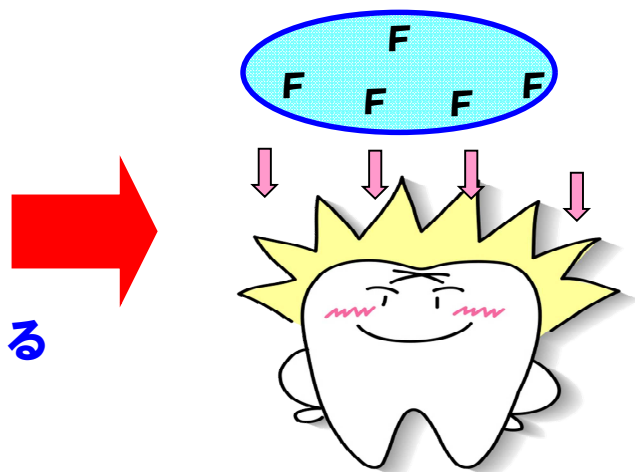
# フッ化物でむし歯予防

## フッ化物とは

私たちの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、私たちの体（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
- ・ 歯垢（プラーク）の生成を抑える



## フッ化物の活用方法

フッ化物には色々な活用方法があります。かかりつけの歯科医師とよく相談し、上手に取り入れていきましょう。

### フッ化物塗布

歯科医院で歯に直接フッ化物を塗る方法です。定期的に塗ることで効果があります。



### フッ化物洗口

きれいに歯みがきをした後、洗口液でブクブクうがいをします。



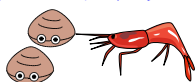
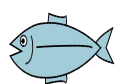
### フッ化物配合歯みがき剤

毎日の歯みがきに使用します。子どもの場合、一人でうがいが出来るようになってから使用しましょう。



フッ化物は食べ物にも含まれています（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

フッ化物を活用して丈夫な歯をつくりましょう。