



フッ化物（フッ素）でむし歯予防！

妊娠期・乳幼児期・学童期シリーズ vol17



むし歯予防を考えるなら

高濃度のフッ化物を定期的に塗布したり、低濃度のフッ化物配合歯磨剤で毎日歯みがきをしたり、うがいができるようになったらフッ化物洗口をするなど、フッ化物（フッ素）を上手に利用するとむし歯予防の効果があります。

フッ化物の3つの働き

- ・ 歯の再石灰化（修復）を促す
- ・ むし歯菌の働きを抑制する
- ・ 歯の質を強化する

- 🦷 高濃度のフッ化物は歯科医院や市町村の乳幼児健診等で塗布することができます。
- 🦷 高濃度のフッ化物は3か月ごとや半年ごとに塗布します。
- 🦷 フッ化物洗口は幼稚園や保育所、学校などで実施しています。家庭でする場合は歯科医院にご相談ください。
- 🦷 うがいが上手にできないうちは、毎日の歯みがきでジェルやスプレー、フォーム（泡）タイプのフッ化物を使いましょう。
- 🦷 低濃度のフッ化物配合歯磨剤（ジェルや歯みがき粉）は歯科医院やドラッグストア等で購入できます。年齢に応じて推奨される使用方法が異なりますので下の表を参考にしてください。

年齢別フッ化物配合歯磨剤のフッ化物濃度と使用方法

	フッ化物濃度	使用量	頻度
歯の萌出～2歳	900～1000ppm	米粒程度（1～2mm程度）	1日2回
3歳～5歳	900～1000ppm	グリーンピース程度（5mm程度）	
6歳～成人・高齢者	1400～1500ppm	歯ブラシ全体（1.5cm～2cm程度）	

フッ化物配合歯磨剤使用時の注意点

- 🦷 うがいができないうちは、歯みがき後にティッシュなどで歯磨剤を軽く拭き取ってもかまいません。
- 🦷 歯みがき後のうがいはフッ化物の効果がなくならないように少量の水で1回ぐらいにしましょう。
- 🦷 フッ化物を歯に浸透させるため、歯みがき後30分は飲食をさげましょう。
- 🦷 寝る前の使用が効果的です。乳幼児では保護者が仕上げみがきの時に使用しましょう。
- 🦷 フッ化物を利用すれば、むし歯が絶対できないというわけではありません。毎日の歯みがき習慣が大事です。



山形県口腔保健支援センター

（山形県健康福祉部がん対策・健康長寿日本一推進課内）

☎ 023-630-2337

