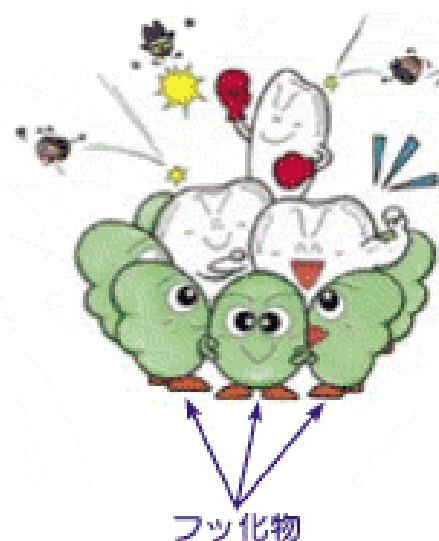


歯を強くするには、
フッ化物の利用が効果的！

フッ化物には
むし歯を予防する働きがあります。

1. 歯を強くする。
(溶けにくい歯にする)
2. 初期のむし歯を治す。
(再石灰化によりむし歯を修復する)
3. むし歯菌の活動を弱める。
(むし歯菌の歯を溶かす力を弱める)

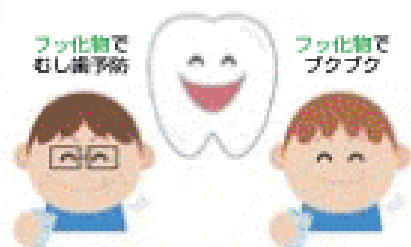


フッ化物洗口
フッ化物入り歯みがき剤
フッ化物塗布

さまざまなフッ化物利用法を併用することや、シーラントを
することで、さらに効果が上がります。

フッ化物洗口の方法

効果：むし歯は半分以下に



- ・むし歯の発生を60～80%予防します。
- ・むし歯多発児、重症児が大幅に減少します。

* 家庭でのフッ化物洗口 (お近くの歯科医院に相談しましょう)

- ・毎日30秒間のフッ化物洗口

* 学校でのフッ化物洗口 (保護者の理解のもとに行っている学校があります)

- ・週1回1分間のフッ化物洗口
- ・学校で行えば、継続的に予防を行うことができます。

1

1分間ブクブクうがいます。



2

1分間たったら、
洗口液を吐き出します。



3

フッ化物洗口後30分間は、
飲んだり食べたりしないようにしましょう。

家庭や学校で、フッ化物入り歯みがき剤を使用し、歯科医院で、フッ化物を塗ってもらったり（フッ化物塗布）、むし歯になりやすい歯の溝を埋めて（シーラント）もらうと、さらに効果的です。