

# むし歯を防ぐミネラルって？

## それはフッ化物です。

- ・フッ化物は自然環境に広く分布し、地殻にある約92の元素のうち、13番目に多く、私たちが食べたり飲んだりするほとんどの物に含まれています。
- ・人体の中でも、歯や骨、だえき、口の粘膜、歯垢(しこう：プラーク)などに広く存在しています。

## フッ化物はこんなにもし歯予防に役立ちます。

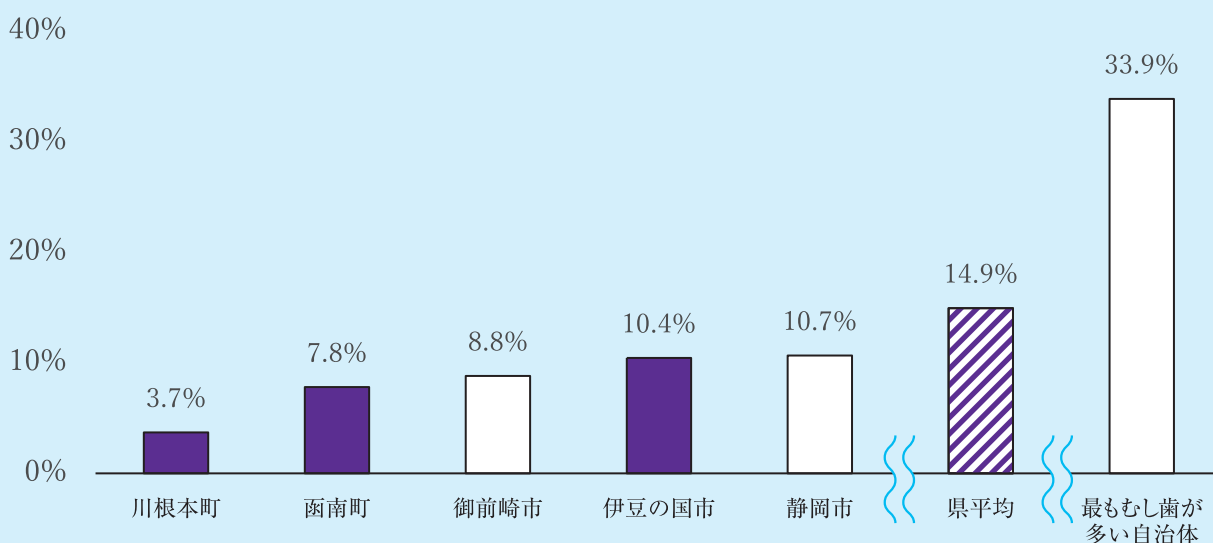
薄いフッ化物溶液で、ぶくぶくうがい(フッ化物洗口)すると、次の3つの働きで20~50%のむし歯予防効果があります。(日本口腔衛生学会フッ化物応用委員会編「フッ化物局所応用実施マニュアル」2017)

- ①むし歯菌の作る酸に溶けにくい強い歯にしてくれます。
- ②カルシウムやリン酸の溶け出したむし歯になりかけた歯に、カルシウムやリン酸を取り戻し、健康な歯に戻してくれます。
- ③むし歯菌の代謝を妨害し、酸の産生や歯垢(しこう：プラーク)の形成を抑えてくれます。

## 実際にむし歯予防できました！

県内でむし歯の少ない上位5市町のほとんどは、幼稚園・保育所・こども園から小学校や中学校まで継続してフッ化物のうがいをしています。

令和3年度 小学6年生における永久歯のむし歯が少ない市町  
ベスト5



■の市町：幼稚園・保育所・こども園から、小学校や中学校まで地域ぐるみでフッ化物洗口実施

