

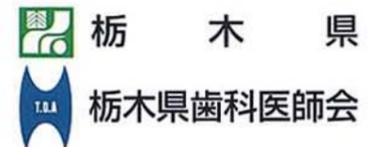
お口の健康

ハチマルニイマル

8020運動
ってなんだろう？

80歳になっても、健康な自分の歯を
20本残そうという運動です。

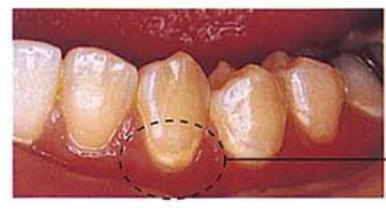
むし歯予防
フッ化物
応用のおすすめ



用語解説

●再石灰化する初期むし歯

むし歯菌によって溶かされた歯が、再び硬い歯に戻ることを言います。

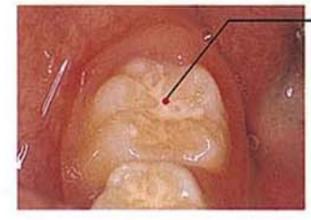


再石灰化する
初期むし歯

●シーラント

シーラントは、奥歯の溝にむし歯を作る細菌が入り込まないように合成樹脂などで深い溝をふさぎ、むし歯を予防する方法です。

シーラント処置後も、定期健診をうけ、かかりつけ歯科医にチェックしてもらいましょう。



シーラントは溝の
部分のむし歯を防ぎます

●キシリトール

キシリトールは、天然の甘味料で、歯を溶かす酸をつくらぬえ、むし歯の活性化を抑える力をもっています。

（あなたの歯を健康に保つために）

フッ化物を用いたからといってむし歯にならないわけではありません。

- 定期健診を受ける習慣をつけましょう。
- 食べたあとは必ず歯を磨きましょう。
- 自分にあった歯ブラシを選びましょう。
- 噛みごたえのある食べ物を食べましょう。

とちぎ歯の健康センター

当センターでは、歯に関する相談や心身に障害のある方のための歯科診療等を行っていますので、ご相談ください。

TEL.028-648-6480

「栃木県の歯科保健」のホームページに「とちぎ歯の健康センター」の事業内容を掲載してあります。

<http://www.tochigi-da.or.jp>

フッ化物の安全性について

フッ化物応用は、世界中の多くの専門機関が勧めている安全なむし歯予防の方法です。

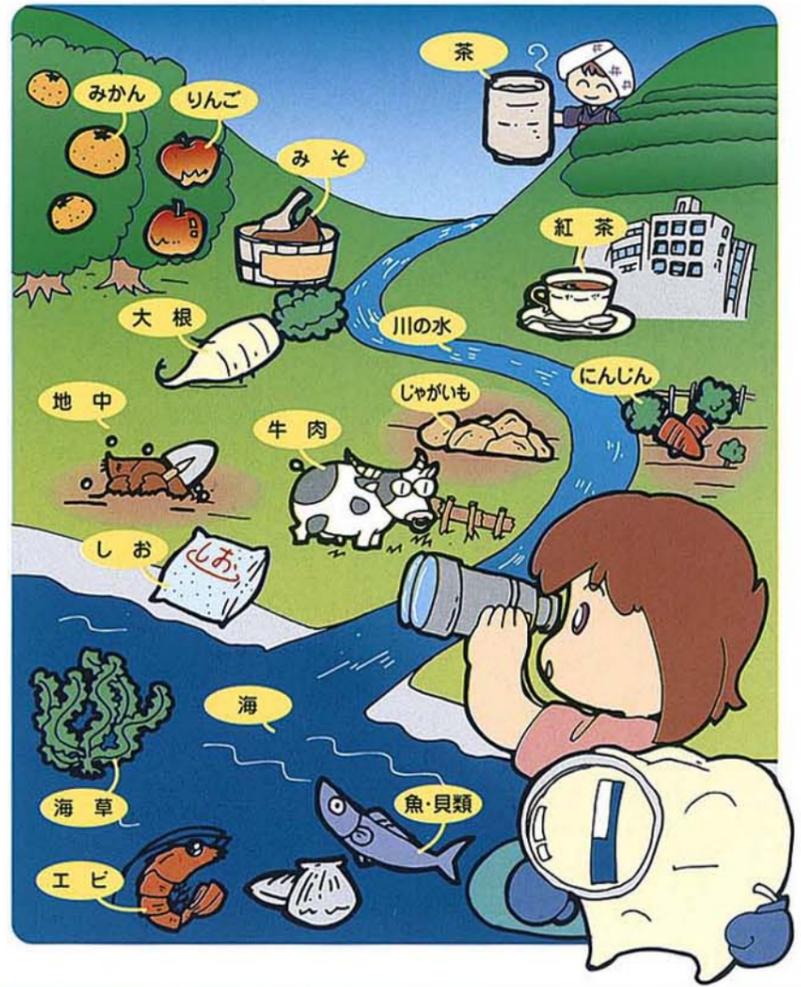
もちろん、どんな物質でも多く取りすぎれば害がでます。しかし、食べ物などからとるフッ化物の量も考慮し、むし歯予防に使用していますので心配いりません。

●フッ化物応用を推奨している機関及び専門団体

世界保健機関 (WHO)・国際歯科連盟 (FDI)・欧州う蝕研究学会 (ORCA)・米国厚生省・日本歯科医師会・日本口腔衛生学会・厚生労働省・文部科学省

自然界食品 (フッ素を含む食品)

フッ素はあらゆる食べ物、飲み物、海や川の水にも含まれています。



フッ化物を用いたむし歯予防

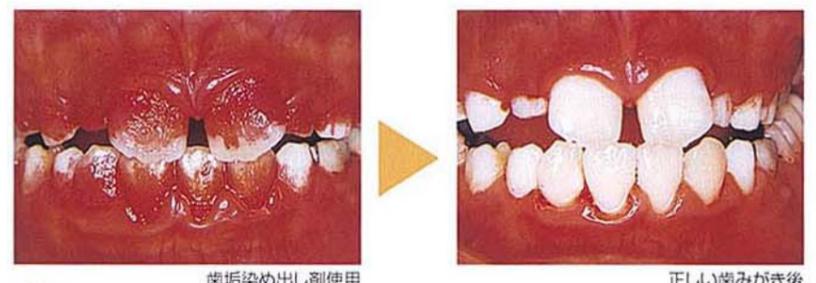
歯科医師の指導の下でのフッ化物塗布やフッ化物洗口・フッ化物入り歯磨剤による正しい歯みがき等をおすすめします。
 正しい歯みがきやバランスの良い食生活と共に、フッ化物を正しく使って歯の質を強くし、むし歯0を目ざしましょう。

むし歯の原因と予防策

むし歯の予防は、下記の3つのことが基本です。
 正しい歯みがきとバランスのよい食生活に注意することが大切です。また、フッ化物をかかりつけ歯科医に相談しながら活用することも効果的です。

1 口腔細菌(むし歯菌)を除去する

- プラーク(歯垢)除去→正しい歯みがき



2 砂糖(糖分)のとりすぎには注意しましょう

- 時間を決めた間食→おやつの工夫
 - ・代用甘味料(キシリトールやパラチノース)の使用
 - ・糖分が多く含まれる飲料水の取りすぎに注意

3 歯の質を強くしましょう

- 酸に溶けにくい歯→バランスの良い食生活
(特に乳歯が形成される妊娠中と永久歯が形成される乳幼児期)
- 再石灰化の促進→フッ化物の活用



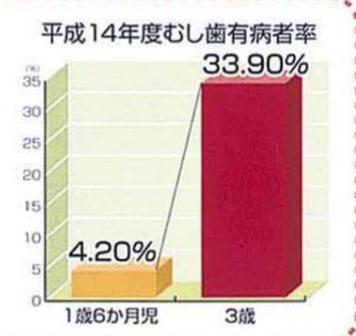
- 1 歯の表面からフッ素が取り込まれると酸に対して抵抗の強い歯が作られます。
- 2 初期のむし歯は再びカルシウムが沈着すること(再石灰化)により元に戻ることがあります。
- 3 フッ素は、むし歯の原因菌の動きを抑制します。

ライフステージに応じた口腔ケア

フッ化物の応用は、あらゆる年代のむし歯予防に効果的です!



1歳6か月から3歳になるまでの間に、歯科健診を受けましょう。



年齢	0歳	6ヶ月児	1歳6ヶ月児	2歳児	3歳児	4歳児	6歳児	児童生徒	成人	高齢者
フッ化物歯面塗布										
フッ化物入り歯みがき剤										
フッ化物洗口										

1歳6ヶ月児・3歳児では…

- フッ化物歯面塗布
- フッ化物入り歯みがき剤の使用



6歳児では…

- フッ化物歯面塗布
- フッ化物入り歯みがき剤の使用
- フッ化物洗口法
- フッ化物入りシーラント

早い子では4・5歳頃になるとこどもの歯の奥に6歳臼歯と呼ばれる、おとなの歯が生えてきます。6歳臼歯は、ものをかみ砕く力が一番大きく、歯ならびやかみ合わせの基本となる大切な歯です。磨きにくい歯なので、むし歯にならないよう注意しましょう。
 ブクブクうがいができる子は、フッ化物で洗口しましょう。

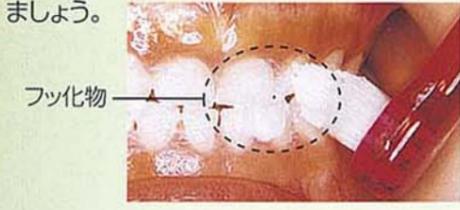
児童・生徒では…

歯の成熟期
 生えたばかりの歯はむし歯になりやすい時期です。かかりつけ歯科医の指導を受けましょう。
 フッ化物を使ってむし歯になりにくい強い歯を作りましょう。

フッ化物応用の方法(フッ化物を上手に利用しましょう)

フッ化物歯面塗布

(歯科医師、歯科衛生士によるフッ化物塗布)
 直接フッ化物を塗る方法です。かかりつけ歯科医で、2~4か月ごとに塗ってもらいましょう。



フッ化物入り歯みがき剤

(ペースト・液・泡・ゲル)
 フッ化物入りの歯みがき剤を歯みがきの時に使しましょう。
 一般のお店で簡単に購入できますが、製品の箱に「フッ素配合」「フッ素入り」と書いてあります。成分欄には薬効成分として、「モノフルオロリン酸ナトリウム」「フッ化ナトリウム」などと表示されています。
 歯みがき後何度も口をすすいでしまうと、フッ化物の効能を下げてしまいます。

フッ化物洗口

(1分間のぶくぶくうがいで丈夫な歯)
 フッ化ナトリウム溶液により約1分間洗口する方法です。
 実施するとむし歯予防に効果があります。使用に際しては、かかりつけ歯科医の指示により使用して下さい。



フッ化物の具体的な利用方法については、かかりつけ歯科医に相談しましょう。