

お口の健康
づくりのための

3つの

F

Fluorides フッ化物の応用

フッ化物塗布

専門家により歯にフッ素を塗る方法です。

フッ化物入り歯磨剤

子供も大人も歯みがきの時に使えば、歯が守られます。

フッ化物洗口

低濃度のフッ化物の溶液でブクブクうがいをする方法です。
うがいができる4歳頃から永久歯がそろう中学生まで行えばむし歯を約半分に減らせます。

Follow up かかりつけの歯科医院 でお口の健康管理

定期健診 専門家による歯面清掃
シーラント 定期的なフッ化物塗布

Flossing デンタルフロス等による 歯間部清掃



プラーク(歯垢)は清掃器具を使用すると除去できます。

歯ブラシによる歯みがきが基本

歯間部清掃用具

●デンタルフロス ●糸ようじ ●歯間ブラシ

くわしい使用法は歯科医院等にご相談ください



高齢者のフッ化物応用

加齢に伴い高齢者の歯肉は退縮し、唾液の量も減る傾向にあり、むし歯が多発する高齢の方にもフッ化物が有効です。

うがいができる方は、歯科医師の指導のもとフッ化物洗口を行いましょう。

うがいができない方は、歯科医院で行うフッ化物歯面塗布や家庭でのフッ化物配合歯磨剤の使用をおすすめします。



●お問い合わせは

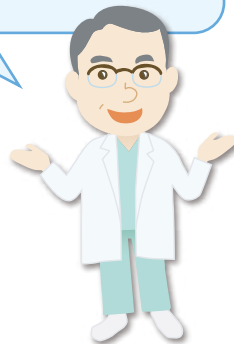
一般社団法人 福岡県歯科医師会

TEL 092-771-3531

福岡県歯科医師会

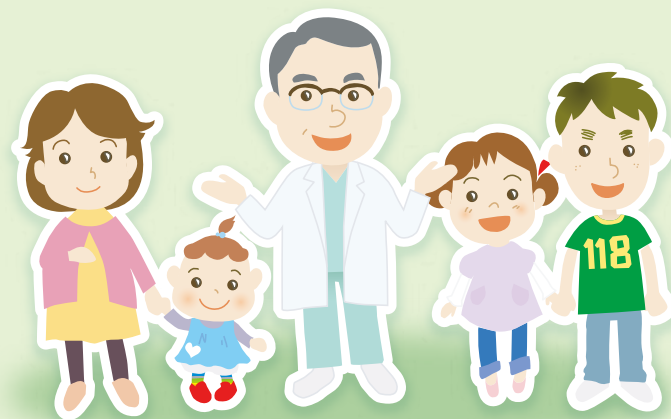
検索

もしくは、地域の歯科医師会へ



フッ化物で むし歯予防

フッ素を使い確かな予防効果



発行 福岡県歯科医師会

みんなで育むお口の健康づくり

子供から
高齢者まで



家庭で

規則正しい食生活を

家庭における規則正しい生活習慣に注意し、だらだら食いや間食の回数に注意しましょう。特に、甘味食や甘味飲料（炭酸飲料・スポーツ飲料・乳酸飲料・ジュース等）に気をつけましょう。

食後の歯みがきを



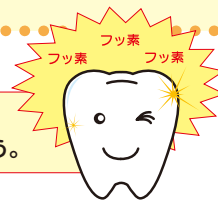
食事やおやつがすんだら歯みがきをしましょう。子どもの時からの歯みがき習慣をつけましょう。

フッ化物の利用

フッ化物は歯を守る強い味方です。フッ化物入り歯磨剤やフッ素のブクブクうがいをしましょう！高齢者の方にも有効です。



個人や地域の状況に応じて、フッ化物を上手に利用しましょう。



むし歯の要因は3つ、だから予防方法も3つ

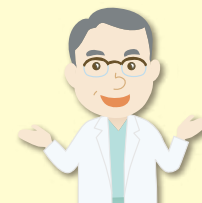
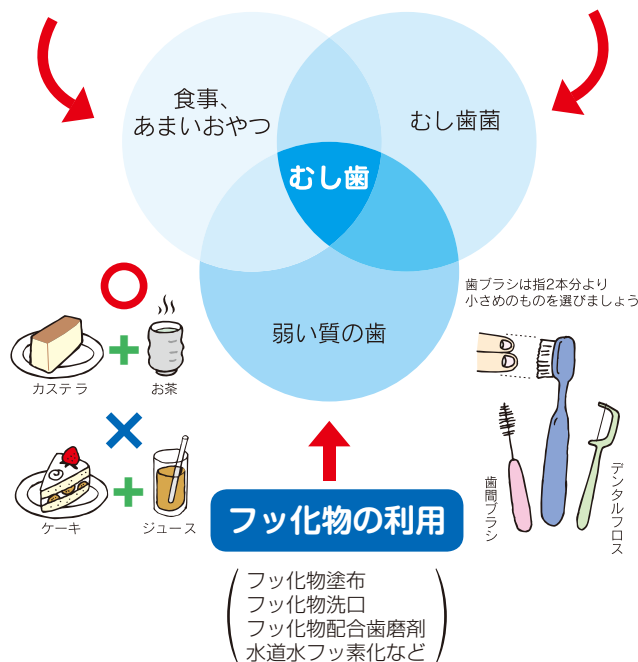
3つのむし歯の予防方法を、バランスよく組み合わせて行うことが、最も効果的です。

おやつ工夫

（ジュース・スポーツ飲料に
要注意。
むし歯になりにくい甘味料。）
・甘いおやつは多くても
1日1回まで時間を決めて。
・組合せを考えて。

歯みがき

（仕上げ磨き。
デンタルフロス（糸ようじ）
・小さめの歯ブラシやデンタル
フロス等で、歯についた菌垢
を1本1本確実に落としま
しょう。



歯科医院で

フッ化物の利用

かかりつけ歯科医院で定期的にフッ化物塗布等を受けましょう。



専門家による歯石除去・歯面清掃

定期的にお口のクリーニングをしましょう。

シーラント

奥歯は汚れが残りむし歯になりやすい所です。歯科医院で予防充填してもらいましょう。



定期健診

むし歯や歯肉炎などの病気は歯医者さんできちんと治療をしましょう。また、かかりつけの歯科医院を持ち、定期的に歯科健診等を受けるようにしましょう。