

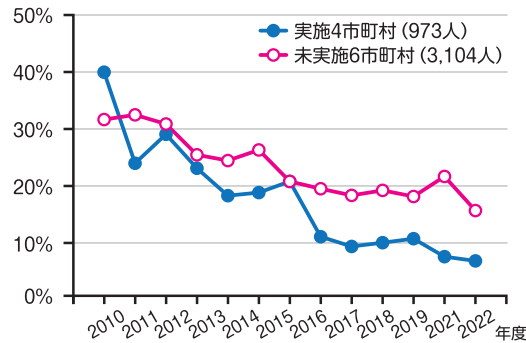
歯にとって大切なフッ化物の効果って？

歯が未熟な時期に利用すると効果的

- 歯の表面のエナメル質を強化し、酸にとけにくくします。(耐酸性)
- 歯からいったんとけ出したミネラルが戻り結晶化しやすくします。(再石灰化の促進)
- むし菌が歯をとかそうとする働きを弱めます。(抗菌作用)



永久歯にむし歯を持つ中学1年生の割合



フッ化物豆知識

- フッ化物は、土・海水・植物などの自然界や、食品・魚介類・お茶などの食品に広く存在しています。
- 海外では、水道水にフッ化物を入れている国もあります。
- 適切な量と濃度を守って利用することが大切です。

愛知県内10市町村の中学1年生4,077人の、永久歯にむし歯がある割合(治療済みを含めて)を比べました。

- : 2010年度以前から全ての保育園・幼稚園・小学校でフッ化物洗口を実施している4市町村
- : フッ化物洗口を実施していない6市町村

3つの併用がおすすめ

①フッ化物洗口

- “ブクブクうがい”と“はき出し”が上手にできる**4歳以上**に適した方法です。
- フッ化物の入った洗口液5~10mlを口を含み、30秒~1分間**ブクブクうがい**をします。
- 幼稚園・保育所・こども園・小学校・中学校等では、**毎日~週1回**行います。



②フッ化物配合歯磨剤

- 歯をみがく時に手軽に利用できる方法です。
- 適量を使い、使用後の口すすぎは軽くしてフッ化物の成分を残します。

③フッ化物歯面塗布

- 歯科医院や市町村保健センターで、歯科医師または歯科衛生士によって行われる方法です。
- ブクブクうがいが上手にできない低年齢の子どもでも受けられます。



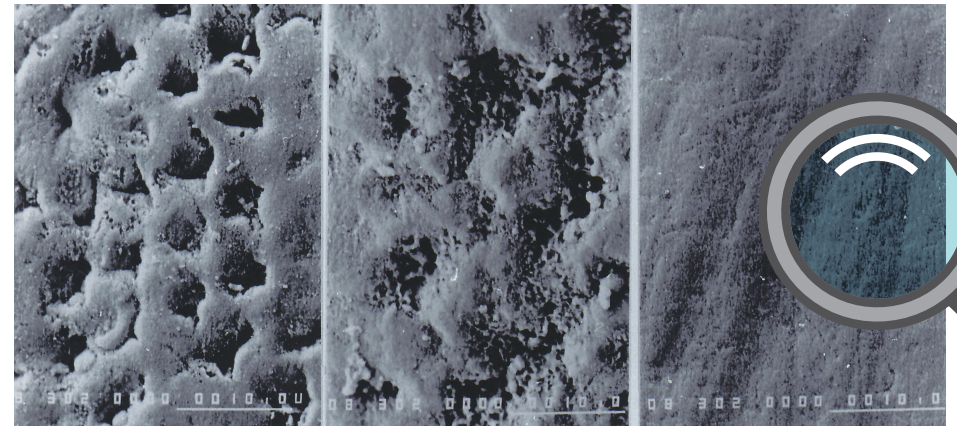
フッ化物についての質問や相談は、お近くの保健所や保健センターへお問い合わせください

みんなで守ろう 子どもの永久歯



知っていましたか？

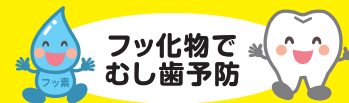
5さい~15さいは
むし歯の
注意年齢!!



この写真は、何の写真でしょう？

ヒント：体の中の一部だよ！

資料提供:愛知学院大学歯学部口腔衛生学講座 名誉教授 中垣晴男氏



フッ化物で
むし歯予防

答えは中面右上に



保健医療局健康医務部健康対策課 (2025年度版)



監修 公益社団法人 愛知県歯科衛生士会



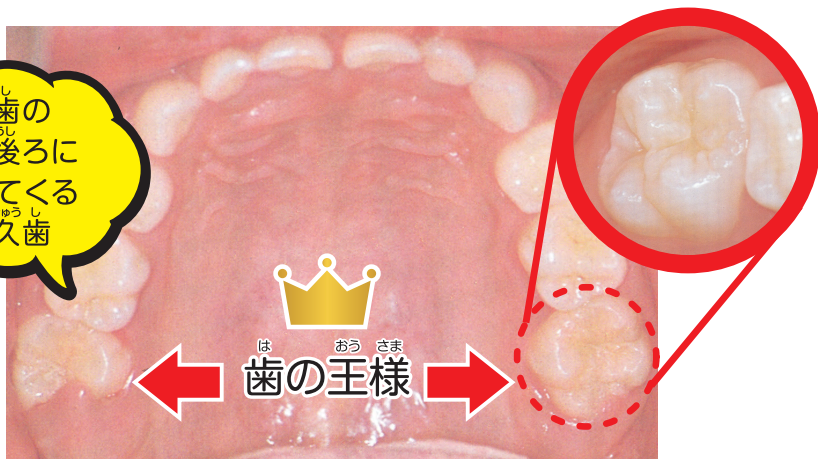
は おうさま まも 歯の王様を守ろう!!

(正式な名前は第一大臼歯といいます)

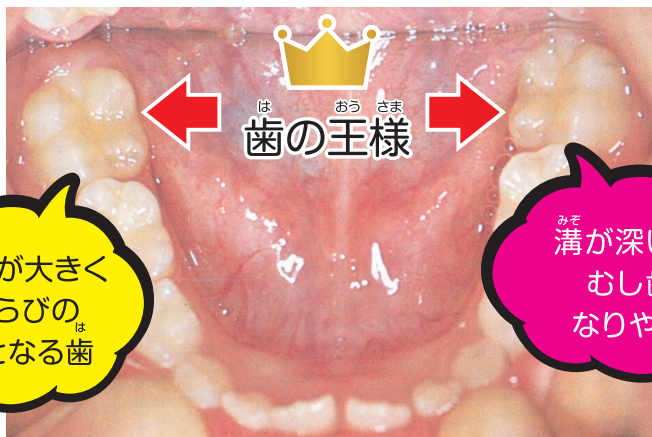


は おうさま さい きゅう し 歯の王様 (6歳臼歯) とは?

6歳頃に生えてくるので、「6歳臼歯」といわれています。
学齢期の永久歯のむし歯のほとんどが6歳臼歯です。
6歳臼歯を健康に保つことが、永久歯全体のむし歯予防につながります。



にゅうし 歯のすぐ後ろに生えてくる永久歯

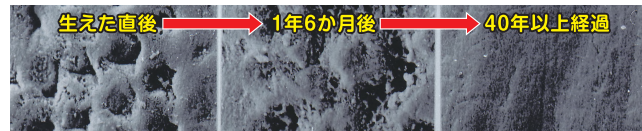


ちから かむ力が大きく歯ならびの中心となる歯

みぞ 溝が深いためむし歯になりやすい

ひょうし こた 表紙の答え

は ひょうめん けん び きょう がく だい しゃ しん 歯の表面を顕微鏡で拡大した写真です。



生えてから3年間くらいは、歯の表面が未成熟で酸にとけやすく、むし歯にかかりやすい時期です。



ば よういん よぼう しゅたん むし歯の要因は3つ、予防の手段も3つ

しょくじゅうかん せいかつ ★食習慣と生活リズムに注意

- ①食事をきちんと食べましょう。
- ②おやつは時間と回数に気をつけましょう。飲み物にも注意を。
- ③寝る前の飲食を控えましょう。
- ④早寝早起きや、TVやゲームの時間を決める等、規則正しい生活を過ごしましょう。

しゅつぷん 予防 フッ化物の利用 (再石灰化)



かぶつ じょうず かつよう ★フッ化物を上手に活用

裏面をごらんください。



しあ ★仕上げみがきでコミュニケーション

小学校卒業までは、お子さんがみがいた後に保護者が口の中をチェックしましょう。



おやつ 予防 の取り方の工夫

歯みがき 予防



まい にち おうさま まも 毎日の王様みがきで守る!!

おうさま 王様みがきをマスターしよう

「えっへん!」と王様がいばっているように、胸やひじを張ってみがきます。

POINT

完全に生えるまでは、乳歯より低い位置にあるため、うまくみがけません。ほった側から横向きに歯ブラシを入れ、1本だけみがくようにしましょう。

