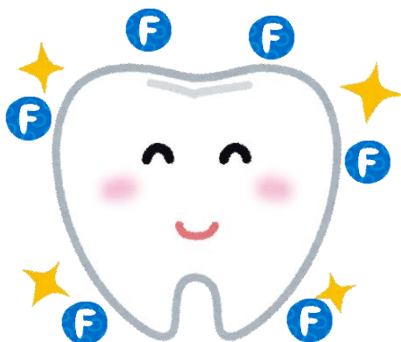
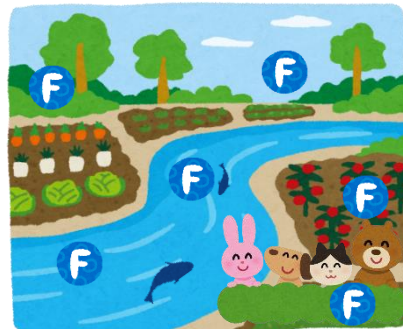


むし歯予防にはフッ化物？歯みがき？

令和6年6月 北九州市教育委員会

フッ化物は、自然界のあらゆるもの、肉や野菜などの
いろいろな食べ物にも含まれている成分です。

フッ化物にはどんな効果があるの？



- ① 歯を強くする
- ② 初期のむし歯をなおす(再石灰化促進)
- ③ むし歯の原因になる菌を弱くする

という3つの作用があります。

効果的にフッ化物を使うと、むし歯を予防できます。

※WHO もフッ化物の有効性と安全性を認めています。

北九州市の小学校では週に1回、フッ化物が入ったうがい薬でうがい
をする、フッ化物洗口を行っています。現在していない方も、いつでも始め
ることができるので、学校へおたずねください。

※家庭用や歯科医院用のフッ化物と併用することで、さらに効果が高まります。

フッ化物を使っていたら、歯みがきはしなくてもいいの？

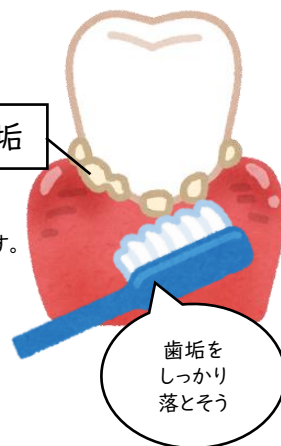
歯みがきには歯垢を落とすという大事な働きがあります。

歯垢はむし歯と歯ぐきの病気(歯周病)の原因となります。

※歯周病は日本人に1番多い病気、歯を失う原因になります。

むし歯予防は
フッ化物と歯みがき

歯周病予防は
歯みがき



フッ化物 と 歯みがき

どちらも行うことでお口の健康、健口力がアップします↑

※ 歯科健診結果をもらったら、早めに歯科を受診しましょう。

