



6月 保健センター便り

保健センター ☎67・1151

フッ化物でむし歯予防

市では、むし歯予防として平成16年度からフッ化物洗口に取組んでおり、現在市内の全保育園、幼稚園1園、小学校7校（三谷東小・竹島小・蒲郡南小・大塚小・形原小・西浦小・蒲郡西部小）で実施しています。平成28年度から、学校や園などで実施されている「フッ化物洗口事業」を無料としました。一生使う大切な歯をむし歯から守るフッ化物についてお知らせします。

むし歯の要因と予防法

むし歯の発生は、「細菌」「食べ物（糖分）」「歯質」の3つの主要因が合わさって、そのままの状態が長く続くことによつて発生します。

- ① 歯を予防するにはむし歯を予防するには
 - ② 歯ブラシや歯間清掃用具を使って歯みがきをすること
 - ③ 上手な間食（甘い物）の取り方
 - ④ フッ化物を上手に応用すること
- の3つを組み合わせて実践することが大切となります。

フッ化物の働き

① 歯の表面から溶け出したカルシウムなどを元に戻す働き（再石灰化）を助けます。



② 歯の表面から取り込まれ、酸に溶けにくい強い歯にします。



③ むし歯菌の力を抑制します。



フッ化物の元素となるフッ素は海水や河川、土の中など自然の中に広く分布しています。また、フッ素を多く含む食品には、魚介類や海藻類、緑茶や紅茶などがあります。

フッ化物の利用方法

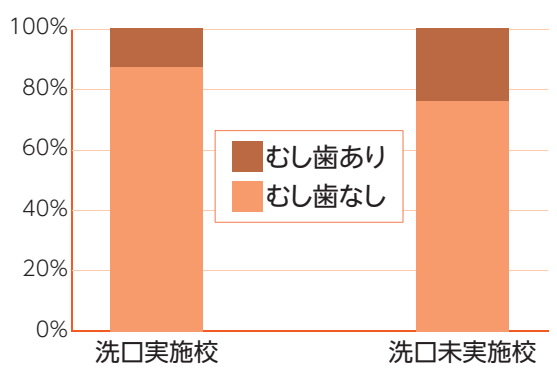
- フッ化物歯面塗布
高い濃度のフッ素溶液を年2〜4回歯に直接塗布します。
 - 歯科医院や保健センター、歯の健康フェスティバルなどで歯科医師や歯科衛生士が行います。
 - フッ化物洗口
低濃度のフッ素溶液5〜10ミリリットルで、30秒〜1分うがいをする方法。園や学校などで行っています。
 - フッ化物配合歯みがき剤
歯みがきの時、適量を使用します。
 - フッ化物配合ジェルやスプレー
うがいが不要なので、乳児から使用できます。
- これらを組み合わせると、より効果が高まります。

フッ化物のむし歯予防効果

下のグラフは、平成27年度の市内中学1年生のむし歯経験者率の比較表です。

フッ化物洗口実施校の生徒は、むし歯がある者の割合が13・2%だったのに対し、フッ化物洗口未実施校の生徒は24・9%と10%以上の差があり、むし歯予防にフッ化物洗口が有効であることが実証されています。

むし歯経験者率比較表



フッ化物洗口は、継続することで約30〜80%のむし歯予防効果があるといわれています。フッ化物を上手に利用してむし歯を予防しましょう。

歯磨きフンポイントアドバイス
歯を磨くとき、歯ブラシを歯茎にピタッとあてて、コチヨコチヨと小さく動かすといいでし

