



## 知っていますか？フッ化物(フッ素)の効果

フッ化物は、海水や土、私たちが食べる魚介類や野菜、お茶などにも含まれています。フッ化物は、むし歯予防に効果があるほか、丈夫な歯や骨をつくるために大切な役割を果たしています。

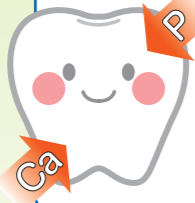
### フッ化物のむし歯予防効果

#### 歯を強くする



歯の質を強くして、酸に溶けにくい歯にします。

#### 再石灰化を促進する



歯から溶け出したカルシウム(Ca)やリン酸(P)が戻るのを促進します。

#### 細菌の酸の生産を抑制する



むし歯菌の働きを弱め、酸が作られるのを抑えます。

### フッ化物の利用方法

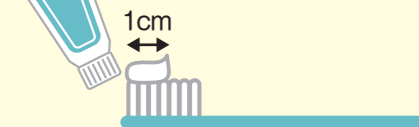


#### フッ化物配合歯みがき剤

フッ化物配合の歯みがき剤を使って歯みがきをすると、みがいている間の効果に加え、歯みがきをした後もフッ化物による効果が続きます。

むし歯予防の効果を高めるため、適量の歯みがき剤を使用し、みがき終わった後のうがいは1回程度にとどめ、長時間、フッ化物が口の中にとどまるようにすることが大切です。

**1** 年齢に応じた量の歯みがき剤を歯ブラシにつける  
(6~14歳の適量は1cm程度)



※フッ素濃度が1000ppmの歯みがき剤を使いましょう。  
※6歳未満の子供には使用を控えましょう。

**2** 歯みがき剤を歯全体に塗り、2~3分みがく



**3** 歯みがき剤を吐き出し、ブクブクうがいをする



※歯みがき後のうがいは1回程度にし、1~2時間程度飲食を控えるようにすると、より効果的です



#### フッ化物洗口

フッ化物洗口液でブクブクうがいをします。フッ素濃度にあわせ、1日1回または1週間に1回行います。年中から中学3年まで継続して使用することでむし歯予防効果が高まります。フッ化物洗口液は、歯科医院や医薬品取扱店で購入することができます。



#### フッ化物塗布

歯科医院などで、年に数回、フッ素を歯に直接塗ります。生えたての歯は、歯の質が弱い(未完成)ので、特に効果的です。



これらの方法を合わせて行うことにより、さらに大きなむし歯予防効果が期待できます。大人にも効果がありますが、生えてから2、3年の永久歯はむし歯のリスクが高いため、この間にフッ化物を利用することが大切です。



平成29年11月8日に「金沢市歯と口の健康づくり推進条例」が施行されました。歯と口の健康は、全身の健康につながります。生涯にわたる健康の保持増進のため歯と口の健康づくりに取り組みましょう。

# 家族みんなで歯と口の健康づくり

## 正しい歯みがき



### みんなで目指そう8020!

「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。

厚生労働省・日本歯科医師会

## 規則正しい生活習慣



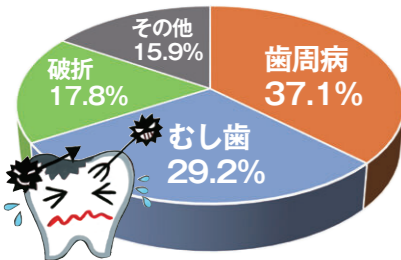
## 定期的な健康診断



金沢市教育委員会



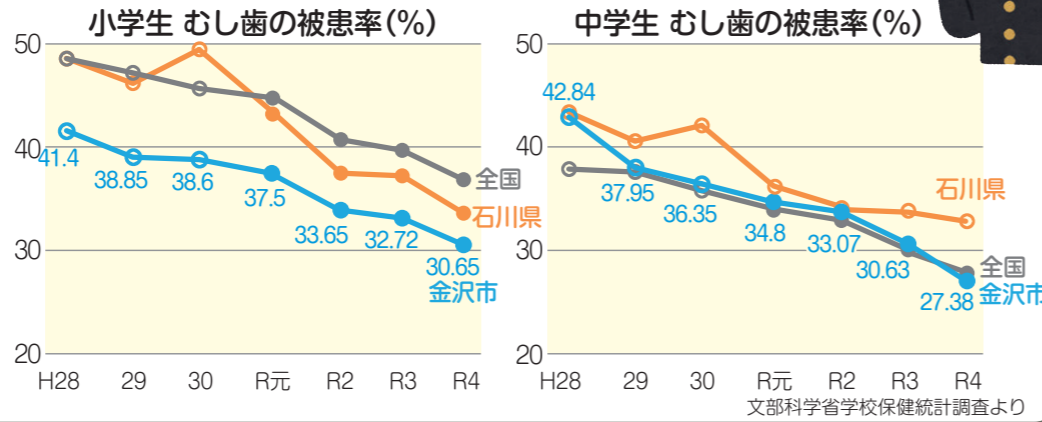
## 歯を失う原因



(公財)8020推進財団  
第2回 永久歯の抜歯原因調査(2018年)より  
歯を失う原因の1位は「歯周病」です。  
次いで「むし歯」となっています。  
生涯、自分の歯で食べることができ、  
日々の暮らしを楽しむためには、  
歯と口の健康を保つことが大切です。

## 金沢市 小・中学生のむし歯の被患率

金沢市の小・中学生のむし歯被患率は年々減少傾向にありますが、  
被患率は3割を超えています。



## やってみよう!

歯・口の健康を保つために私たちができること



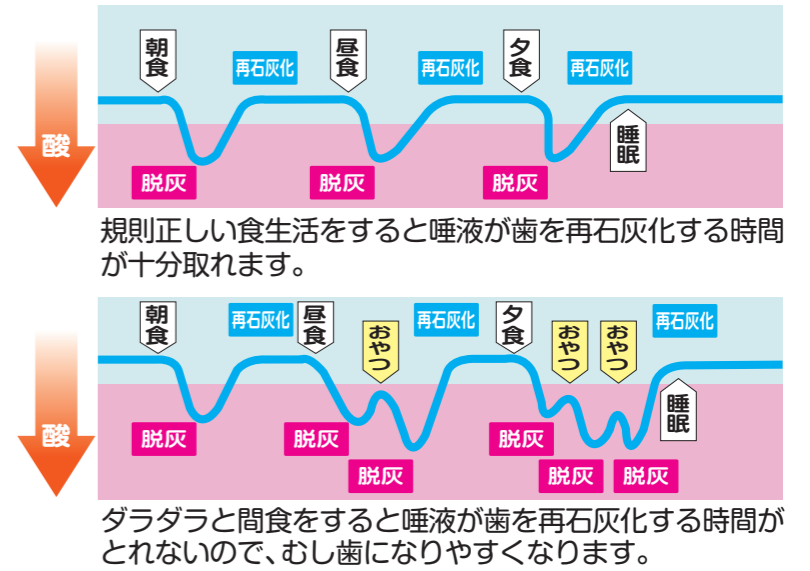
### ① 規則正しい生活習慣



- 栄養バランスのとれた食事をとりましょう。
- よく噛んで食べる習慣をつけましょう。
- 咬み合わせを整えるために正しい姿勢を心がけましょう。
- 適度な休養やストレスへの対処も大切です。



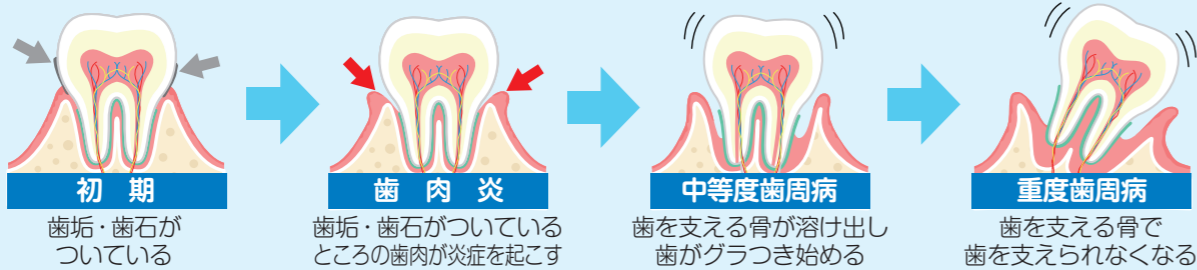
### 再石灰化を促す食習慣



## 歯周病を予防しよう!

歯と歯肉の間にたまったプラーク(歯垢)の中の歯周病菌が出す毒素により歯肉が炎症を起こし、症状が進行すると歯を支える骨が溶けます。また、歯周病は全身の健康に影響を及ぼします。

### 歯周病の進行



歯周病の予防は、基本的にむし歯予防と同じですが、特に歯と歯ぐきの境目のプラーク(歯垢)を取り除くことが大切です。

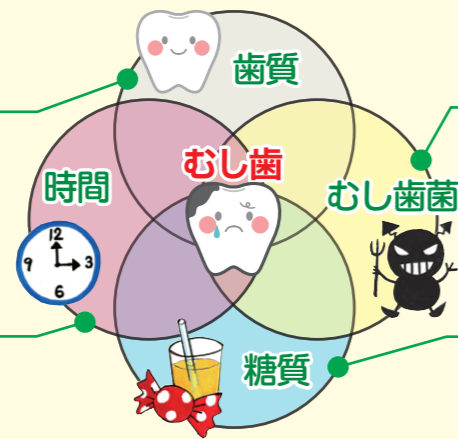
## むし歯を予防しよう! 【むし歯にならないための4要素】

### ① 歯質 強い歯をつくらう

- 歯を強くする食品を積極的に摂りましょう。
- フッ化物等を活用しましょう。

### ② 時間 時間を決めて食べよう

- ダラダラ食いは、むし歯のリスクを高めます。



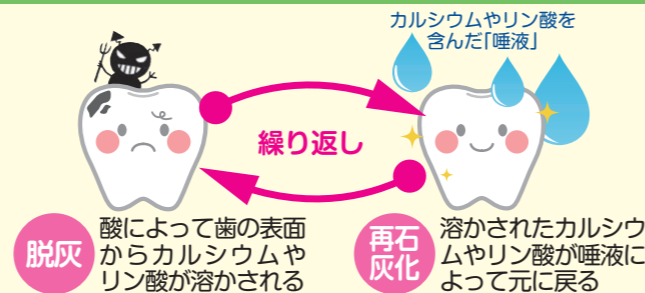
### ③ むし歯菌 むし歯菌を取り除こう

- むし歯の原因となる菌が隠れているプラーク(歯垢)をていねいなブラッシングで取り除きましょう。

### ④ 糖質 糖質を控えよう

- むし歯の原因菌が栄養とする糖分を控え、むし歯になりにくい状態にしましょう。

口の中のむし歯菌が糖質を栄養にプラーク(歯垢)をつくります。  
プラークの中のむし歯菌が糖質を分解して酸を作り、その酸により歯の中のカルシウムやリン酸が唾液中に溶け出します(脱灰)。その後、唾液が酸を中和し、溶けた成分が歯に戻ります(再石灰化)が、脱灰に再石灰化が追いつかないとむし歯になってしまいます。脱灰を防ぎ、再石灰化を促すことが大切です。



### ② ていねいな歯みがき

- みがき残しのないように、鏡を見ながら、ていねいにプラーク(歯垢)を取り除きましょう。
- 毛先が開いていない適切な歯ブラシやデンタルフロス(糸ようじ等)を使いましょう。
- 小学校の間は保護者による仕上げみがきが理想的です。

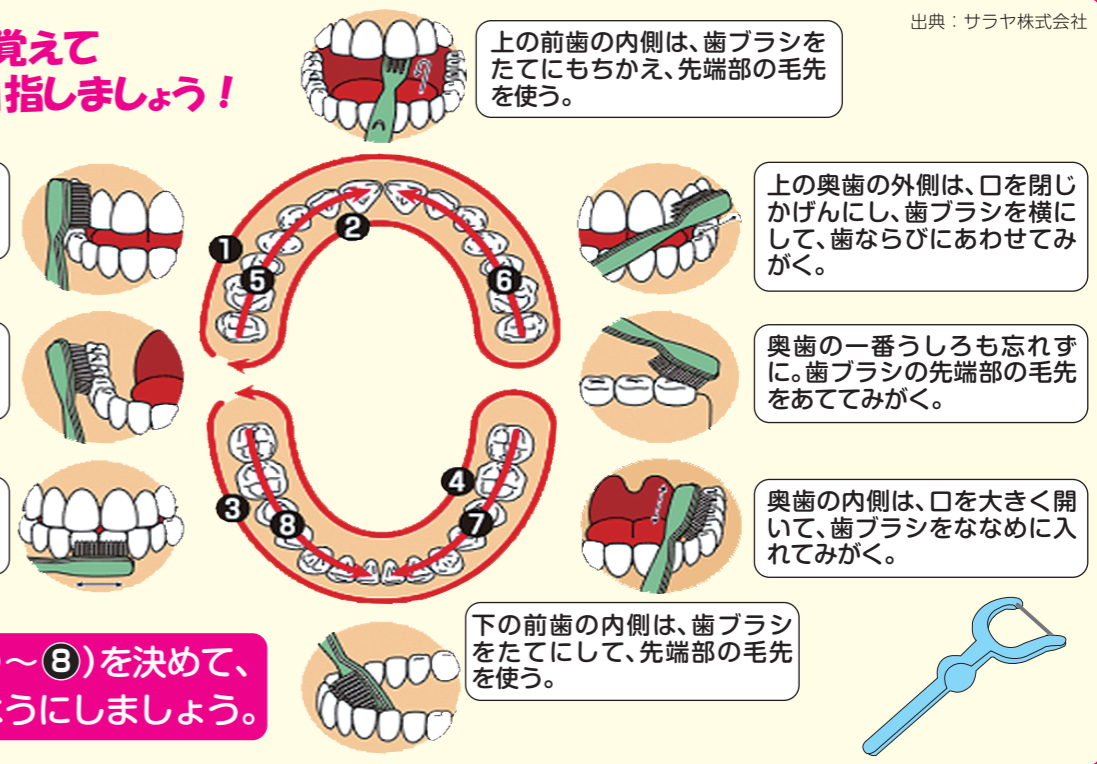
### 歯みがきのコツを覚えて 歯みがき名人を目指しましょう!

歯ならびがデコボコしているところは、歯ブラシをたてにして、1本1本みがく。

下の奥歯の外側は、口を閉じかけんにして、歯ブラシを確実にあててみがく。

前歯の外側は、歯ブラシを横にして、歯ならびにあわせてみがく。

歯をみがく順番(①~⑧)を決めて、みがき忘れのないようにしましょう。



### ③ 定期的な健康診断

- 自分の口の中の様子を知っておきましょう。
- むし歯や歯周病の治療は家庭の役割です。検診で見つかった場合は、早めに治療しましょう。
- 学校の健康診断だけでは不十分ですので、定期的な健康診断を歯科医院で受けましょう。
- 必要に応じて、フッ化物塗布や歯みがき指導を受けましょう。

