



フッ素は歯にいいの？

① フッ素ってなに？



食べ物にもわずかに
含まれています

フッ素は自然元素のひとつです。「フッ化物」としてむし歯予防の
歯みがき剤等に使われています。

歯の質を強くし、むし歯に負けない歯をつくる働きがあります。

② フッ素の働き



フッ素には、プラークの中のむし歯菌が“酸(むし歯のもと)”を作り
だすことを抑える働きがあります。

食事などで歯から溶け出したカルシウムが歯の表面へ戻ろうとす
る力(再石灰化)を助け、歯が溶けるのを防いで、初期のむし歯で
あれば進行を抑えてくれます。

③ フッ素(フッ化物)の使い方



プ ロ ケ ア ： 歯科医院で定期的にフッ素(フッ化物)塗布

ホームケア ： フッ素(フッ化物)入りの歯みがき剤や洗口液
を使用する

※使用後にうがいをするとう効果が弱まるため、
うがいは少量の水で 1 回程度にしましょう！

(イラスト：株式会社コムネット)