



フッ化物(フッ素)ってなあに？

- 歯の表面にフッ化物を塗ることで、むし歯を予防する方法です。
- 歯科医院や保健イベントなどで、専門のスタッフが安全に行います。
- フッ化物は、歯をきれいにしてから塗ると、より効果的です。

✅ 3つのむし歯予防効果

1. 歯の再石灰化を促す むし歯になりかけた歯を修復する力を助けます。
2. 歯質を強くする 酸に強い歯になり、むし歯になりにくくなります。
3. むし歯菌の活動を抑える 歯の働きを弱め、酸の産生を減らします。

🛡️ 安全性について

- 使用するフッ化物は、厚生労働省の基準に沿った適切な濃度と量で管理されています。
- 歯の表面に塗るだけなので、体内にほとんど吸収されません。
- 過剰摂取による副作用(フッ素症など)は、歯科での塗布ではほぼ心配ありません。

🕒 塗布のタイミングと頻度

- 乳歯が生え始めた頃(6か月～1歳)から可能。
- むし歯リスクに応じて、3～6か月に1回の塗布が推奨されています。

🏠 ご家庭でできるケア

- フッ化物入り歯磨き粉の使用(年齢に応じた量)で、日常的な予防ができます。
- 歯磨き後のうがいは1回だけにすると、フッ化物が歯に残りやすくなります。

💬 よくあるご質問

Q. すでに歯科医院で塗布していますが、イベントで受けても大丈夫？

→ はい、定期的な塗布が効果的です。3～6か月に1回の塗布が推奨されています。
ご心配な方は、かかりつけ歯科医師にご相談ください。

Q. フッ化物は安全ですか？

→ 適量であれば安全で効果的です。専門機関での塗布は安心して受けられます。

※「フッ素」はもともと元素の名前で、歯科で使われるのは「フッ化物」という安全に管理された成分です。