

目指せ!健康長寿日本一

フッ素で健康な歯!

プロジェクトアナウンサー

古屋敷 沙耶

むし歯予防に
効果的な
「フッ素」。

WHO (世界保健機関) は、むし歯予防のために安全で効果的なフッ化物の応用を推奨しています。日本では次のような方法で利用できます。

- 毎日の歯みがき(フッ素入り歯磨剤)
- フッ素入りうがい液(フッ化物洗口)
- 歯科医院で健診(フッ化物塗布)

フッ素を上手に利用し、健康な歯を保ちましょう。



宮崎県健康長寿社会づくりプロジェクト

フッ素の利用

みんなのチカラで日本一!!

宮崎県 特別協力: **mrt**宮崎放送

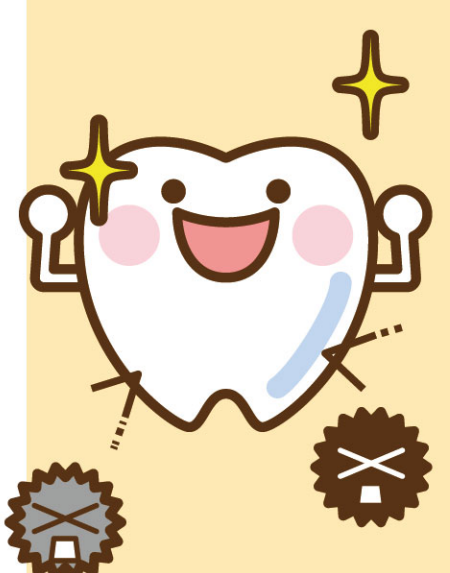
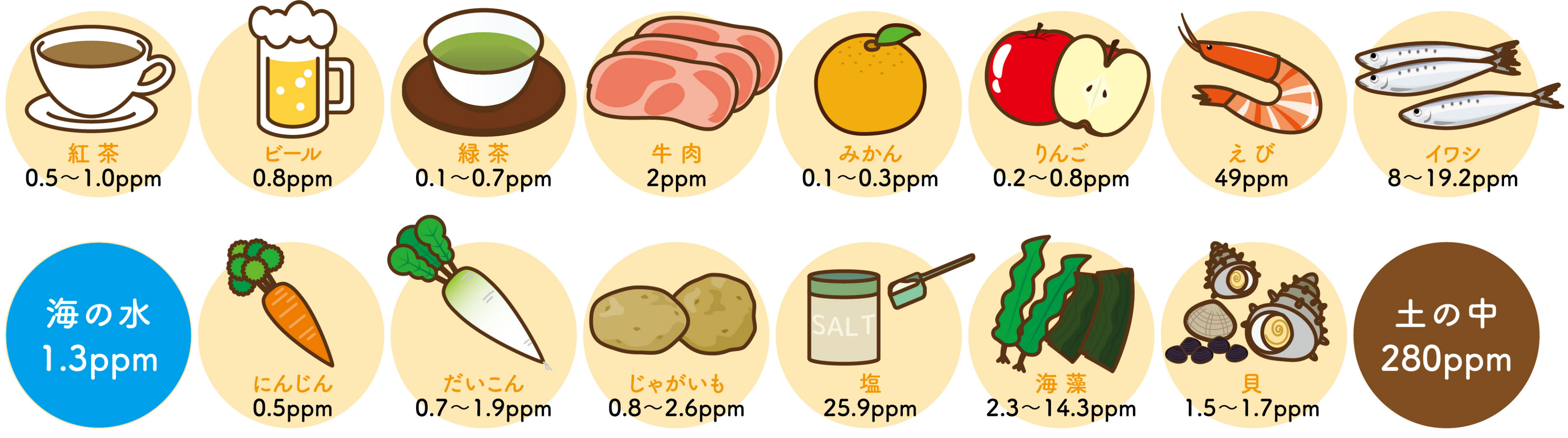


宮崎県の健康情報をQRでチェック!

フッ素で健康な歯！

フッ素は自然界のどこにもあります

フッ素は、自然界の中に広く分布している元素の一つで、海水、河川水、地中にも含まれ、食物や人の体にも含まれています。しかし、通常、食物から摂る量では、むし歯予防には足りません。

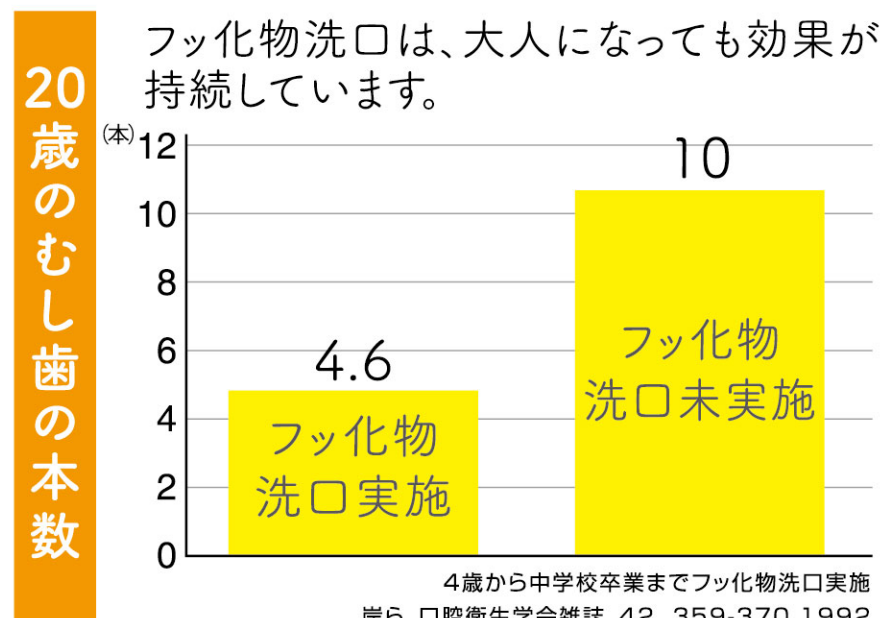


フッ素の効果

- 歯の表面を強くする（歯質の強化）
- 再石灰化（歯の補修）の促進
- むし歯菌の力を抑制

フッ化物洗口の効果の特徴

- 永久歯のむし歯が半以下に
- 小さなむし歯ができて進行しにくい
- 前歯のむし歯がほとんどなくなる
- 予防効果はやめた後も持続する



県では、フッ化物洗口用の音楽を作成しました！



検索

宮崎県ブクブクソング

フッ化物の応用について

	頻度	濃度(ppm)	むし歯予防効果	口の中に残るフッ素の量(摂取量(mg))	特徴
水道水 フロリデーション	毎日	0.7~1.2	乳歯 40~50% 永久歯 50~60%	1	効果が最も高い。だれでも自然に継続できる。
フッ化物洗口	週5回(毎日) 週1回	250 900	5~10年実施で 40~60%	0.18 0.90	効果が高い。うがいができる4歳頃からおこなえる。
フッ素入り歯磨剤	毎日	900~1,000	20~30%	0.08	効果がやや高い。市販の歯磨剤の90%以上はフッ素入り。
フッ化物塗布	年3~4回	9,000	年3,4回塗布で 20~40%	2.7	乳歯にも応用できる。濃度が高い。専門家が実施。

フッ素あれこれ

フッ化物洗口によるむし歯予防は安全です。

フッ素は自然界のどこにもあり、私たちの日常生活の中で飲食物とともに毎日1~3mg摂取しています。フッ化物洗口で口に残る量約0.2mgは、日内誤差の範囲内です。これは、紅茶やお茶1~2杯分の中に含まれるフッ素の量と同じくらいになります。

フッ化物によるむし歯予防は多くの団体が推奨しています。

フッ化物洗口はわが国では約130万人の子どもたちが実施しており(BF会議, 2016)、WHO(世界保健機関)、厚生労働省をはじめ、日本歯科医師会、日本口腔衛生学会など多くの保健関連の専門機関が、安全で効果的なむし歯予防方法として推奨しています。

フッ化物によるむし歯予防でがんは起こりません。

フッ化物洗口でがんは起こりません。信頼される医学専門機関のシステマティックレビュー(過去の論文から科学的に信頼できるデータをまとめて総合的に評価したもの)において水道水フロリデーションやフッ化物洗口により発がん性のリスクが増大したという結論が得られたことはありません。

歯磨きだけはむし歯予防には限界があります。

むし歯は歯ブラシの毛先が届かない奥歯の溝から発生しやすく、溝の中の汚れは歯磨きで取ることはできません。上手にフッ素を利用しましょう。



歯ブラシでかみ合わせの溝は磨けません