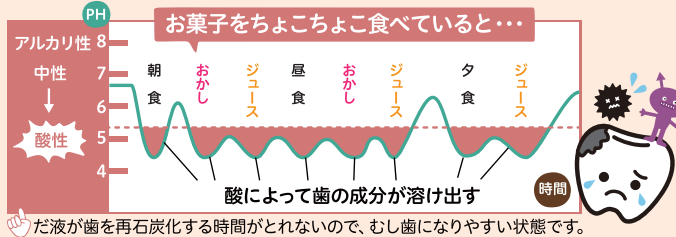
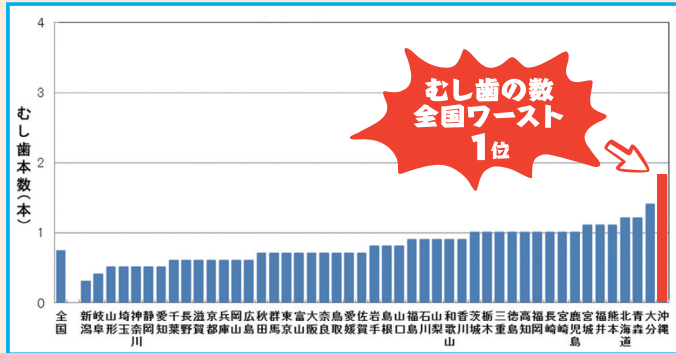


# むし歯を防ぐためには

沖縄県は12歳児（一人平均）における永久歯のむし歯の数が全国ワースト1位です。（都道府県別）



むし歯の原因には、**細菌（プラーク）・糖分・歯質（歯の強さ）**の3因子があります。よって、むし歯を防ぐためには3つの手段が必要となります。

細菌には歯みがきによるプラーク除去。糖分には食生活の配慮。そして、**歯質の強化にはフッ化物の応用**です。

これらの3つの手段を組み合わせ実践することで、むし歯を予防することができます。

## 食生活の配慮

おやつは食べる時間や量を決めるなど、間食のとりに方をつけてみましょう。また、お菓子やジュースなどに含まれる砂糖にも注意が必要です。



## 細菌の除去

歯と歯の間、奥歯の溝、歯と歯ぐきの間に注意してみがきましょう。また、フロスの使用も有効です。

## 歯質の強化

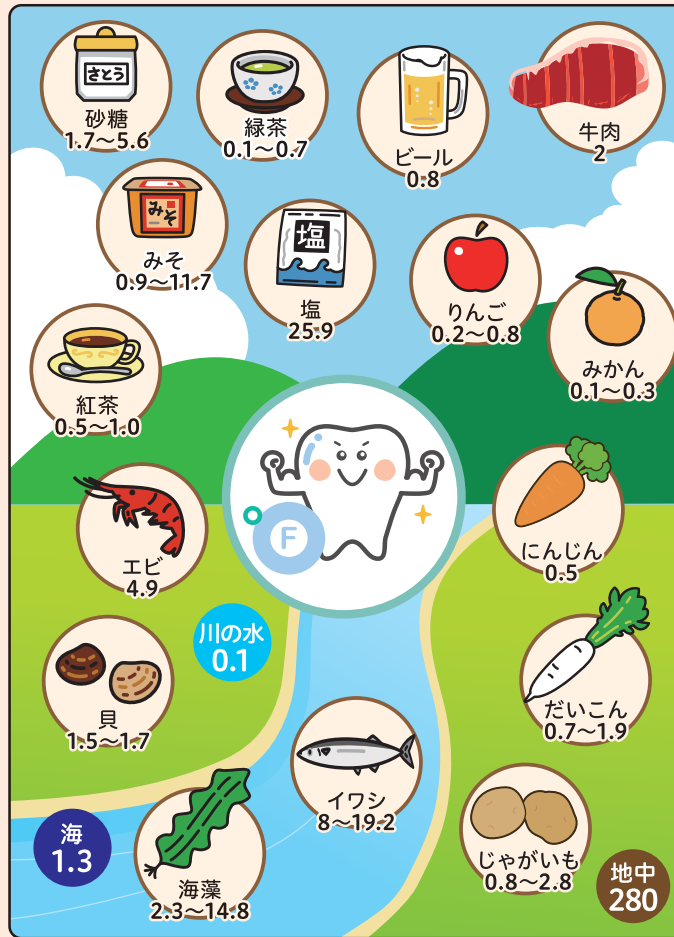
フッ化物を利用してむし歯に負けない強い歯にしましょう。

# フッ素（フッ化物）とは？

フッ素（F）は国際純正応用化学連合（IUPAC）の科学命名法では、原子番号8番の元素で、自然に広く存在しています。フッ素は常温常圧では気体（F<sub>2</sub>）として存在していますが、反応性が極めて高いため他の元素と結合して自然界ではフッ化物あるいはフッ化物イオンとして存在しています。

## 食品1000g中のフッ素量（単位ppm\*）

\* ppmとは、100万分の1の割合を表す単位。1%が100分の1の割合を表すことはよく知られていますが、1ppmは、さらに1万分の1ごく小さな割合を表す単位です。



# フッ化物洗口でむし歯ゼロを目指そう！



