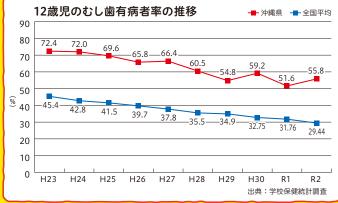
## 沖縄の子どもたちょう 永久歯のむし歯が多い



沖縄県では、12歳児(中学1年生)の 2人に1人が永久歯にむし歯があり、 その割合とむし歯の数は、全国ワースト 1位です。







生えたての歯は歯質が未熟のため、 最初の4年程が最もむし歯になりや すい時期になります。

フッ化物を適切に利用してむし歯を 予防しましょう!!



むし歯予防に欠かせない大切な役割 7ツ化物の フッ化物を理解して歯を強くしよう! Power Power 99 Power 初期の 歯の根 むし歯を むし歯に なりにくい歯 沖縄県沖縄県歯科医師会

## \* フッ化物の \*-むし歯予防機能

フッ化物は 3 つの作用でむし歯を予防します





# フッ化物は全年齢で 利用しましょう 🖗

ホームケア

プロフェッショナルケア

フッ化物は乳歯にも永久歯にも効果があります。

乳歯が生えたら、フッ化物配合歯磨剤による毎日の歯みがき (ホームケア) とかかりつけ歯科医院での定期的なフッ化物塗布 (プロフェッショナルケア) でむしゅを予防します。

## ブフッ化物の利用法

#### わが国で行われている利用方法は、 フッ化物塗布とフッ化物洗口及び フッ化物配合歯磨剤があります

これらを併用すると、より高いむし歯予防効果が得られます。



### フッ化物塗布

歯に直接フッ化物を作用させる方法で綿球で塗ったり歯ブラシ で塗ったりします。

歯科医師や歯科衛生士など専門家が行う方法です。

歯が生えた頃から、定期的に塗布を受けると効果的です。また、根元が露出した歯の根むし歯予防にも効果があります。



## フッ化物洗口

うがいが上手にできるようになる4歳頃から永久歯がそろう中学 生頃まで行うと効果的です。

洗□液を5~10ml□に含み、液がよく歯に行きわたるように1分間うがいをし、はき出します。

家庭でもできますが、健康教育の一環として集団で行うと、より 継続しやすくなります。

## フッ化物配合歯磨剤

歯をみがくときは、フッ化物配合歯磨剤を使いましょう。

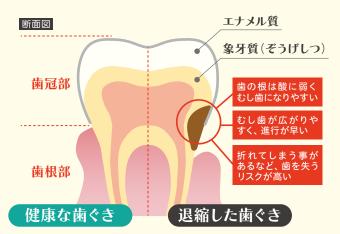
歯みがきの後は軽くはき出します。 うがいは少量の水で1回のみとしましょう。

## 歯の根むし歯にも フッ化物は効果的

成人期から高齢期のむし歯



歯ぐきが退縮すると歯の根は むし歯になりやすくなります フッ化物には歯の根むし歯の予防や むし歯の再発防止効果があります



放っておくとたいへん!

## 歯の根むし歯

「歯の根むし歯」についてお伝えする動画です。 QRコードを読み込んで動画を視聴できます。





日歯8020テレビ 歯とお口の情報番組 https://www.jda.or.jp/tv/98.html

フッ化物を利用した歯の根むし歯予防について、かかりつけ歯科医院へ相談してみましょう