



# フッ化物について①



～フッ化物ってそもそもどう使えばいいの？～

妊娠期・乳幼児期

学齢期シリーズ vol.1

## フッ化物(フッ素)って何？

フッ素はハロゲン族元素の一つで、私たちの身体、特に歯や骨にとっては欠くことのできない必須栄養素です。身の回りにある土や水、植物や動物、そして人間の身体にも含まれています。

## フッ化物(フッ素)のはたらき

- ・歯の再石灰化（修復）を促す
- ・むし歯菌の働きを抑制する
- ・歯の質を強化する

むし歯菌から歯を守り、歯を丈夫にするよ！



フッ化物を多く含む食品

溶けだしたカルシウムやリンの再石灰化を促進

歯質の強化とむし歯予防にとっても安全で有効です！

しかし！

むし歯を予防するのに必要な 1 日のフッ化物の量は、成人で 3～4 mg（体重 1 kg あたり 0.05 mg）です。しかし、毎日の食事からとる量では不足です。

なので！

歯科医院や市町村の歯科健診での歯面塗布や幼稚園、保育所、学校でのフッ化物洗口のほか、家庭で毎日ジェルや歯磨き剤でフッ化物を利用しましょう。

市販のジェルや歯磨き剤の多くにはフッ化物が配合されています。年齢に応じて推奨されている方法で使用しましょう！





# フッ化物について②



妊娠期・乳幼児期

学齢期シリーズ vol.2

## ～低濃度フッ化物の活用方法～

### 家庭でのフッ化物利用（低濃度フッ化物）

歯科医院で購入できるほか、ジェル、スプレー、フォーム（泡）、歯磨き剤として市販でも販売されています（濃度が表示されているものも多いです）。年齢に応じて推奨される使用方法が違いますので表を参考にしてください。

日本で承認されているイオン濃度の上限は 1500ppm

年齢	フッ化物イオン濃度	使用量	頻度
歯の萌出～2歳	500ppm(フォーム 1000ppm)	切った爪程度の少量	1日1回
3歳～5歳	500ppm～1000ppm	5mm程度	1日2回以上
6歳～14歳	1000ppm	1cm程度	
15歳以上	1000ppm～1500ppm	2cm程度	



うがいが上手にできないうちはジェルやスプレー、フォーム（泡）のフッ化物を使おう。

うがいが上手にできるようになったら、歯磨き剤（歯磨き粉）も使えるよ。


うがいはフッ化物の効果がないように5～10mlの水で1回のみに行おう。


3歳未満は1日1回、3歳以上は1日2回以上使用しよう。

就寝前の使用が効果的。仕上げ磨きの時に保護者が使用しよう。

スプレータイプは歯に直接スプレーするか歯ブラシにスプレーしながら歯みがきをするといいよ。



 フッ化物を歯に浸透させるため、塗布後30分は飲食をさけましょう。

 フッ化物は歯質を強化させますが、決してむし歯ができない訳ではありません。毎日の歯みがきが大事です。



# フッ化物について③



妊娠期・乳幼児期

学齢期シリーズ vol.3

## ～高濃度フッ化物の活用方法～

### 歯科医院・各市町村の歯科健診での塗布（高濃度フッ素）

年齢	フッ化物イオン濃度	使用量	頻度
全ての年齢	9000ppm	2g 以内 (乳幼児は1g 以内)	3か月～6か月毎

※APFゲルの場合

1歳ぐらいから  
塗布できます



歯科医師や歯科  
衛生士が塗布し  
ます。

塗布後 30 分は  
うがいや飲食は  
さけましょう。

塗布した日は歯  
面への着色防止  
のため色の濃い  
飲食物はさけま  
しょう。

### 保育所・幼稚園・学校でのフッ化物洗口（うがい）

洗口回数	フッ化ナトリウム溶液	フッ化物イオン濃度	洗口液量
毎日法（週 5 回法）	0.05%	225ppm	5～7ml
週 1 回法	0.20%	900ppm	10ml

1 分間ブクブク  
うがいをします。  
洗口後 30 分は、  
うがいや飲食は  
さけましょう。

給食後やお昼休  
み時間にします。  
歯みがきの後が  
ベスト！

毎日法は低濃度  
で少量の洗口液  
で済むので保育  
所、幼稚園向き  
です。



萌出直後(生えだしたばかり)の歯に対して最も効果がでるよ！  
乳歯が萌出してから永久歯が生えそろうまで定期的にフッ化物  
を塗布することを推奨しているよ！

家庭で毎日の仕上げ磨きの際に低濃度フッ化物（ジェルや歯磨  
き粉）をつけてみがき、定期歯科健診を受けて高濃度フッ素を  
塗布すると相乗効果で更に強い歯になるよ！

