

むし歯予防の実力派！

## フッ素が歯を丈夫にするわけ。



現在国内で販売されている歯みがき剤の9割以上にフッ素(フッ化物)が配合されているってみなさんご存知でしたか？フッ素のむし歯予防効果の恩恵を当たり前のように受けている私たち。でも、フッ素がどんなふうに作用するのか、フッ素を配合した製品をどう使えば予防効果を十分に引き出せるのかについては、あまり知られていないのかもしれない・・・そこで・・・

**フッ素の効果的な利用法をお教えしましょう！**

### フッ素(フッ化物)ってどんな成分？

フッ素とは、土の中や海水、食べ物やお茶、そして私たちのからだにも含まれている天然のミネラル成分です。

### どんなふうに働いている？

歯の結晶はカルシウムイオンと水酸化イオン、リン酸イオンという3つのイオンが結合してできています。フッ素は唾液のなかのイオンが結晶になるのを促進し、スピードをあげてくれます。すると歯がよく修復されるので、むし歯ができにくく、進行もしにくくなるわけです。

### むし歯ってどれくらい減った？



フッ素配合歯磨剤のシェア拡大と軌を一にして激減した国内のむし歯。一般に言われているフッ素配合歯みがき剤のむし歯予防率(20~30%)ではここまでの効果は説明が付きません。フッ素の効果は、使い続けるほどに複利で大きくなるのではないかと考えられます。

# HOW?

## できるだけフッ素を口に残すには？

- ①就寝前に歯をみがく
- ②歯みがきはじっくり、回数を多く。
- ③うがいを少なく
- ④フッ素をたっぷり使う
- ⑤フッ素洗口液をプラスする
- ⑥歯科医院で定期的にフッ素塗布する



## みなさんも毎日フッ素を使って、攻めの予防を！！