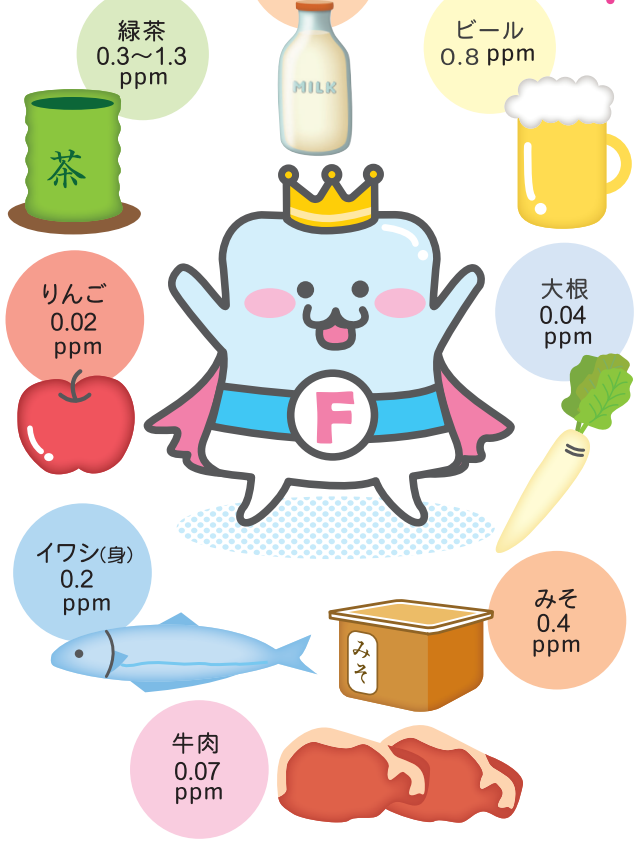


# フッ素ってなあに？

フッ素は自然界に広く分布している**自然元素**の1つで、地中  
はもとより海、山、川、そしてすべての動植物などに存在して  
います。毎日の食事を通じて私たちのカラダに摂取されている  
ものでもあり、歯質を強化する効力が最も高いことから、**世界  
各国でむし歯予防に利用**されています。

## フッ素はむし歯を予防するよ!!



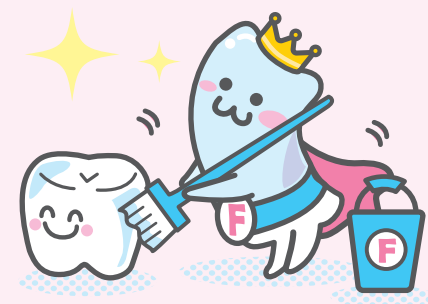
食物中に含まれるフッ素濃度 (単位ppm)  
出典：医歯薬出版(株)「新予防歯科学第4版・P89」より

# なぜフッ素は歯にいいの？

フッ素は歯を**強化**したり、むし歯菌に負けない歯をつくる働きがあります。

## 1 初期むし歯を修復 (再石灰化の促進)

フッ素は、むし歯にな  
りかかった歯から溶  
けだしたカルシウム  
などが、再び歯の表  
面に戻ろうとする作  
用**(再石灰化)**を助  
け、歯の修復を促進  
します。



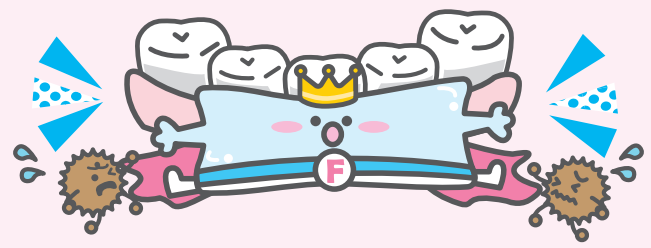
## 2 歯質を強化する (耐酸性)

フッ素が歯に取り込まれることで、**エナメル質**が強化され、  
酸に溶けにくい強い歯になります。



## 3 むし歯菌の抑制

フッ素の抗菌作用により、**むし歯菌の働きを抑え、酸の産生を抑制**させます。



# フッ化物応用の種類

フッ化物応用は大きく分けて、「**全身応用**」と「**局所応用**」があります。

※「**全身応用**」はわが国では**実施されていません**。

- 全身応用** フッ化物を**直接飲みこんで体内に取り込む**方法  
(例) ・水道水フッ化物添加 ・フッ化物錠剤  
・フッ化物添加食塩 など
- 局所応用** フッ化物を**直接歯に作用**させる方法  
(例) ・フッ化物洗口 ・フッ化物歯面塗布  
・フッ化物入り歯磨き剤

## フッ化物応用(局所応用)の種類によって効果は違うの??

### 永久歯のむし歯予防効果

- ◎ フッ化物洗口 ..... 🏰 50~80%
- ◎ フッ化物歯面塗布 ..... 30~40%
- ◎ フッ化物入り歯磨き剤 ..... 20~30%

出典：医歯薬出版(株)「フッ化物ではじめるむし歯予防」より

フッ化物の種類や使い方によって効果はことなりますが、  
どの方法でも早くはじめて**長く続けることが大切**です。  
またいくつかのフッ化物応用を**併用**することで大きな予防  
効果が期待できます。

