

# 歯っぴ～啣む啣む

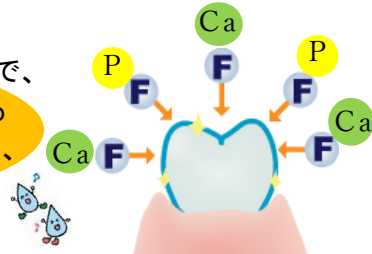
Happy come come

宮崎市のホームページにて  
掲載しています！  
ぜひご覧ください。

## 今回のテーマは… むし歯の予防③ 「フッ化物の応用」

です！

フッ化物(フッ素)は、歯の表面のエナメル質に取り込まれることで、歯の質を丈夫にすることができます。また、唾液中に含まれるカルシウムやリンと一緒に歯の表面にくっつき再石灰化を助け、脱灰した部分を元に戻そうとする働きがあります。



F・・・フッ素  
P・・・リン  
Ca・・・カルシウム

### フッ化物入り 歯磨き剤



- ・ジェルタイプ (0歳頃～)
- ・ペーストタイプ (うがいができる3歳頃～)

### フッ化物洗口



顆粒の薬剤をお水に溶かし、1分間ぶくぶくうがいをするもので、集団の場または家庭で行います。  
(4歳頃～)

### フッ化物塗布



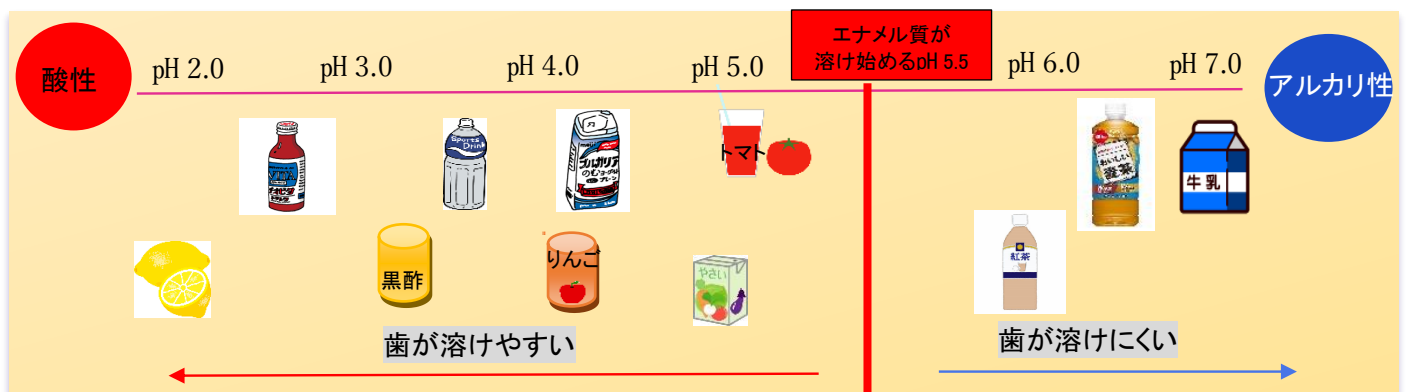
専門家(歯科医師・歯科衛生士)により年に3～4回塗布します。  
(1歳頃～)

この3つの方法を併用してむし歯に負けない強い歯を作しましょう！



### ☆☆今月のトピックス☆☆

### 酸性度の強いものに注意！！



酸性の強い飲食物を摂る習慣のある場合は、そのあとすぐに水やお茶を飲んだり、フッ化物を活用したりしましょう！