

# 4

## 歯科医院等で受けられる フッ化物の利用方法

### フッ化物歯面塗布（むし歯予防効果20～50%）

濃い濃度のフッ化物を直接歯に塗布する方法も効果的です。お近くの歯科医院に相談してみてください。



# 5

## 家庭等のできる フッ化物の利用方法

### (1) フッ化物入り歯みがき剤 （むし歯予防効果15～30%）

ドラッグストアなどにある高濃度フッ化物入りの歯みがき剤を使うとさらに効果的です。  
**すすぎ時の水の量と回数**がポイントです。

#### 使用方法

年齢	使用量	すすぎ時の水の量等
6カ月（歯の萌出）～2歳	切った爪程度の少量	軽く拭き取る 又は一回洗口
3～5歳	5mm以下が適量	5～10mlの水で1回洗口
6歳～14歳	1cm程度（約0.5g）が適量	10～15mlの水で1回洗口
15歳以上	1～2cm程度（約1g）が適量	10～15mlの水で1回洗口

(※1)

※製品によっては6歳未満は使用できません。

## (2) フッ化物洗口（むし歯予防効果20～50%）

薄い濃度のフッ化物洗口液でブクブクうがいをする方法です。

### 家庭でのフッ化物洗口法

- ①家庭では始める時は・・・洗口液は薬局やドラッグストアにて購入できます。



(※2)



(※2)

- ②用法、用量は取扱い説明書で確認してください。
- ③予防にかかる時間は1日1回30秒間～1分間のブクブクうがいだけ！**就寝前の歯みがき終了後の時間帯がおすすめ**です。

### 一般的な集団でのフッ化物洗口法

- ①保育園・幼稚園では月曜から金曜までの週5回洗口法（30秒間洗口）
- ②小中学校では週1回洗口法（1分間洗口）



(※1)

予防法がわかったら次は実践！  
みんなで子どもの歯を守ろうね！



(※1)

一般社団法人静岡県歯科医師会作成  
「簡単！家族みんなでフッ化物を利用したむし歯予防をはじめませんか！」リーフレットより転載  
(※2)  
「乳幼児から高齢者まですべての患者さんへのフッ化物活用ガイド」(荒川浩久 著)より転載

作成 賀茂圏域生活習慣病対策連絡会  
発行 静岡県賀茂健康福祉センター（令和3年2月）  
<https://www.pref.shizuoka.jp/kousei/ko-710/>

保護者必読！

これを読めばあなたもできる！

# 子どものむし歯予防

## 徹底攻略ガイド

むし歯がある人となない人…  
なにが違うの？



賀茂地域の子どもは  
むし歯がと～っても  
多いんだよ～！

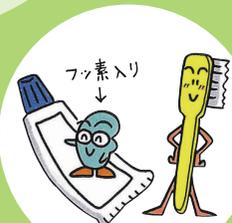


「フッ素くん」

むし歯の要因って？



効果的なむし歯の  
予防方法があるの？



リーフレットを手に取ったあなた！

これを読めばむし歯は予防できます！  
それは、あなたがむし歯予防に興味を持ったからです。

## 1 むし歯のない人とある人の違い

それは、効果的なむし歯予防方法を実践するか、しないかの違いです。  
「効果的なむし歯予防って何？ 歯みがきしていれば大丈夫じゃないの？」といませんか？  
むし歯の要因は、主に3つ。  
要因ごとに対策すると効果的に予防できます。

## 2 むし歯の要因は

- (1) むし歯菌(ミュータンス菌など)
- (2) 食べ物の糖分
- (3) 歯質

これらの要因が重なって、時間が経過するとむし歯ができてしまいます。



## 3 効果的なむし歯予防方法とは

### (1) むし歯菌対策

#### ① むし歯菌への感染に注意する

むし歯菌はむし歯のある人の口の中に多くあり、だ液を介して感染します。

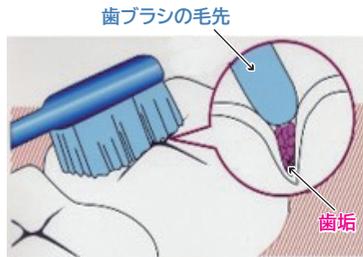
むし歯に感染しやすい時期・・・  
歯が生え揃うまでの  
生後10か月から  
36か月(3歳)です。



子育てをする両親や祖父母は、むし歯を治療し、むし歯菌を減らして、子どもたちと接しましょう。

#### ② 歯みがきでむし歯菌を減らす

歯みがきで口の中を清潔にして、むし歯菌を減らしましょう。  
歯ブラシが届かない噛み合わせの溝は、むし歯が起きやすいところです。  
歯科医院で溝をうめるシーラント処置が受けられます。



噛み合わせの溝に届かない歯ブラシ



溝の白いところがシーラントです

### (2) 食べ物の糖分の対策

#### ① だらだら食いをしない

だらだら食べずに時間を決めて食べるようにしましょう。

#### ② むし歯になりにくいおやつを選ぶ

むし歯になりにやすい

砂糖が多く、長時間口の中にあるもの  
キャラメル、キャンディー、グミなど・・・



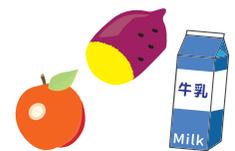
砂糖が多く、食べかすが残りやすいもの  
カステラ、チョコレート、クッキーなど・・・



砂糖が多いが、短時間で食べられるもの  
プリン、アイスクリーム、ゼリーなど・・・



自然の糖分で、口の中に残りにくいもの  
果物、野菜、乳製品など・・・



### (3) 歯質の対策

歯質を強くするには、フッ化物の利用が効果的です

食事やおやつを食べると、口の中は酸性になり、むし歯が起きやすくなりますが、フッ化物を口の中に行き渡らせると口の中は中性に戻りやすく、むし歯を防ぎ、歯質を強くします。

また、フッ化物は初期のむし歯を治す効果もあります。

