

フッ素はなぜむし歯を 予防できるの？

歯の表面では、歯の成分であるミネラルが溶け出す**脱灰**と、ミネラルが歯の中に戻って結晶化する**再石灰化**がくり返されています。

この**脱灰→再石灰化**のバランスがくずれて、ミネラルが溶け出す**脱灰**の方が大きくなると、むし歯ができます。



このバランス、つまり**むし歯になりやすいかどうか**は、

- 口の中の細菌の種類や量
 - だ液の性質や量
 - 飲食の頻度や種類
 - フッ素の利用の仕方やブラッシング
- などがかかわっています。

あなたについてのこれらのことを調べればあなたのむし歯のなりやすさ、むし歯の治りやすさが推測でき、効果的な予防の対策がとれます。

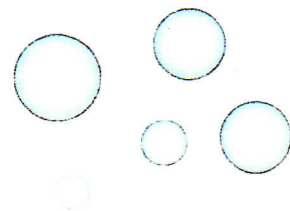
その中の一つ**フッ素**が、ミネラルが溶け出す**脱灰**をおさえ、ミネラルが歯の中に戻る**再石灰化**を助けて、むし歯の発生や進行を防ぐのです。また、歯質の強化、口の中の細菌の発育をおさえる効果も期待できます。

フッ素入りハミガキ剤 の効果的な使い方

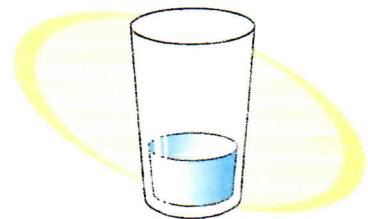
- 1** 回の使用量は、
おとなでハミガキ剤 **約1cm** (0.5g)
子供は半分で **約0.5cm**



- ハ**ミガキ中の吐き出しは少なめに…。



- ハ**ミガキ後のすすぎ方は、口の中にむし歯予防に有効なフッ素の量を残すため、強いうがいはさけて、**軽く1～2回**程度行ってください。水の量はコップ**3分の1**程度。



- フ**ッ素入りハミガキ剤を使っても、正しいブラッシングは必要です。正しいブラッシングを身につけ、歯を大切に守りましょう。

