フッ化物は世界各国で使われ長い歴史があります。

世界各国でむし歯予防に利用されています。

ＷＨＯ（世界保健機構）をはじめ、世界各国の保健医療の専門機関が安全性と
むし歯予防の効果を認め、日本の厚生労働省もフッ化物の利用を推奨しています。

世界各国では水道水でむし歯予防がされています。

水道水のフッ化物濃度をむし歯予防に最適な濃度にすること（フロリデーション）により、
蛇口から出てくる水を飲んだり、料理に利用するだけで、
すべての人々が平等に生涯を通じてむし歯予防ができます。

適正な量を摂取すれば安全です。

どんなに安全と思われている食べ物や薬でも、量が過ぎれば体に悪影響を及ぼすことがあります。
フッ化物も同様で、適量はむし歯予防に役立ちますが過量に摂取すれば中毒が起こります。
しかし、むし歯予防で利用するフッ化物は、適正な量を使用しているので安全です。

現在わが国で行われている フッ化物 によるむし歯予防方法

フッ化物洗口

フッ化物を溶かした液で、口の中をブクブクゆすぐ
方法です。学校など集団での実施が効果的です。
また、かかりつけ歯科医の指導のもとに、家庭で行なうこともできます。

フッ化物歯面塗布

歯に直接フッ化物を塗る方法です。
かかりつけ歯科医から、
年に２回以上定期的に塗ってもらいましょう。

フッ化物入り歯磨き剤

現在、市販されている歯磨き剤の多くにフッ化物
（フッ化ナトリウム、モノフルオロリン酸ナトリウム、
フッ化第一スズ）が含まれています。

シーラントの併用

歯の表面を全体的にフッ化物で予防して、歯の小さな
溝はシーラントで予防します。シーラントとはむし歯に
なりやすい溝を埋める接着性合成樹脂のことです。

歯が生えたばかりの子どもはもちろん大人にも効果的

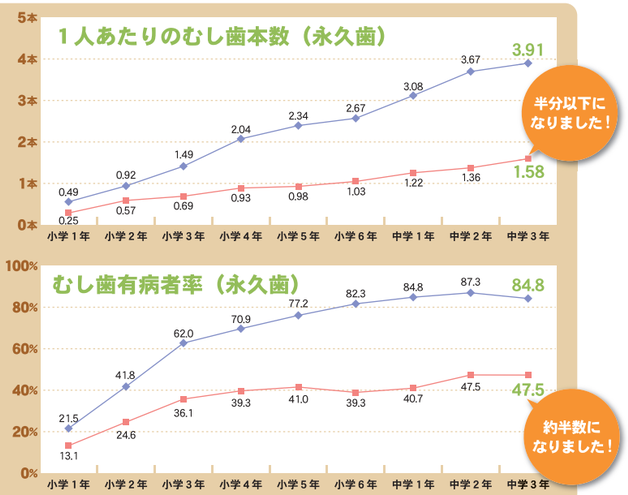
乳歯も永久歯も、生えたばかりの歯は未成熟なので、むし歯になりやすい状態です。歯が生えてきたらなるべく早く
歯科医院でフッ化物を塗ってもらいましょう。フッ化物は子どもだけでなく大人にも効果があります。
家族全体でフッ化物洗口やフッ化物入り歯磨き剤を使用して、生涯にわたってフッ化物を利用しましょう。

鴨川市 天津小湊地区 のむし歯予防対策

鴨川市（旧天津小湊町）では、平成７年度からフッ化物洗口を実施しています。
保育園や幼稚園では週５回法、小中学校では週１回法で実施し、むし歯予防に
効果をあげています。

右のグラフは、フッ化物洗口を実施した学年（平成9年度入学）と、実施していない学年（平成7年度入学）の子どもたちの「1人あたりのむし歯本数（永久歯）」と「むし歯有病者率（永久歯）」を比較したものです。

※むし歯有病者率には、現在むし歯を持っている人と過去にむし歯で治療をした歯を持っている人のどちらも含みます。



一般社団法人
千葉県歯科医師会
TEL 043-241-6471
https://www.cda.or.jp/

● 企画･発行：千葉県健康福祉部健康づくり支援課
● 監　　修：小林清吾［元日本大学松戸歯学部教授･歯学博士］
R６.３印刷

千葉県

フッ化物でつくろう！ むし歯のない 丈夫な歯

日本歯科医師会
PRキャラクター
よ坊さん（千葉県）

フッ化物って何？

フッ化物とは、フッ素と他の元素の無機化合物です。
フッ素は単体では気体ですが、化合物として自然界に
存在する元素で、空気・土・海や川の水・植物・動物・
食品などあらゆる物に含まれています。私たちは、い
くらかのフッ化物を摂取していることになりますが、
それだけでは、むし歯を予防することができないため、
フッ化物を利用する必要があります。

フッ化物は歯の強い味方

歯の質を強くします。

歯の表面のエナメル質を構成
する結晶にフッ化物イオンが
取り込まれると、酸に
溶けにくい歯質になります。

ごく初期のむし歯の回復を助けます。

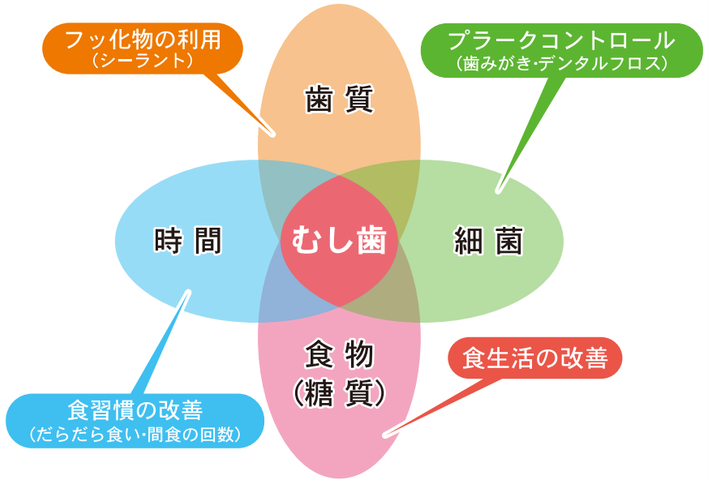
再石灰化作用により
健康な歯にもどります。

歯垢（プラーク）の生成を抑えます。

歯垢の中にフッ化物がとどまり、
むし歯菌の活性を抑えて、
酸を作らせないようにします。

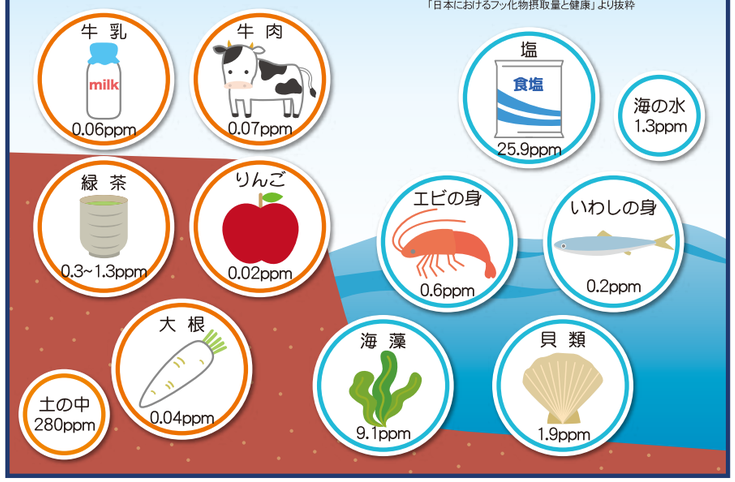
歯みがきする時にフッ化物も使っているかな？

■むし歯の原因と予防方法



■いろいろな食品の中に含まれるフッ化物の量

平成 19 年 3 月 厚生労働科学研究班フッ化物応用研究会編
「日本におけるフッ化物摂取量と健康」より抜粋

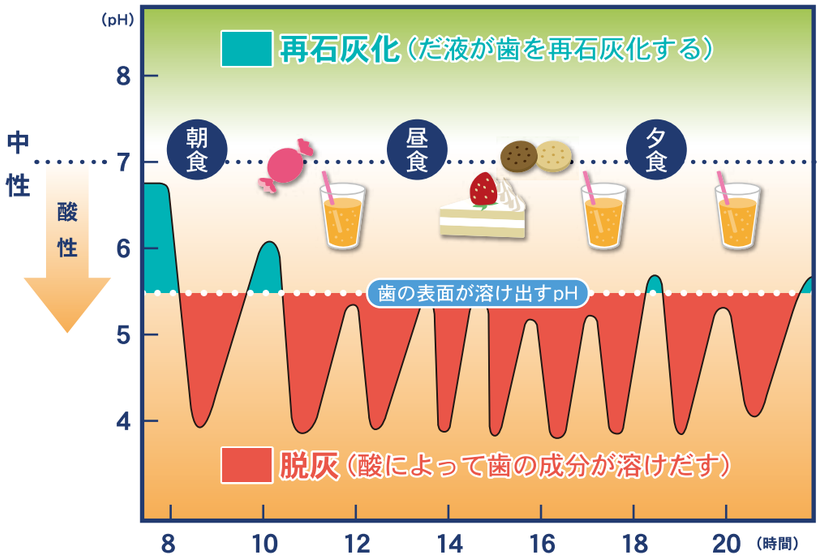


歯みがきをせずに、食事・おやつをだらだら摂っていると･･･

口の中は酸性の時間が長くなり、再石灰化作用が少なくなり、
むし歯になりやすくなります。

歯みがきをきちんとして食事・おやつを規則正しく決まった時間に食べていると･･･

口の中は中性の時間が長くなり、再石灰化作用時間が十分にとれ、
むし歯になりにくくなります。

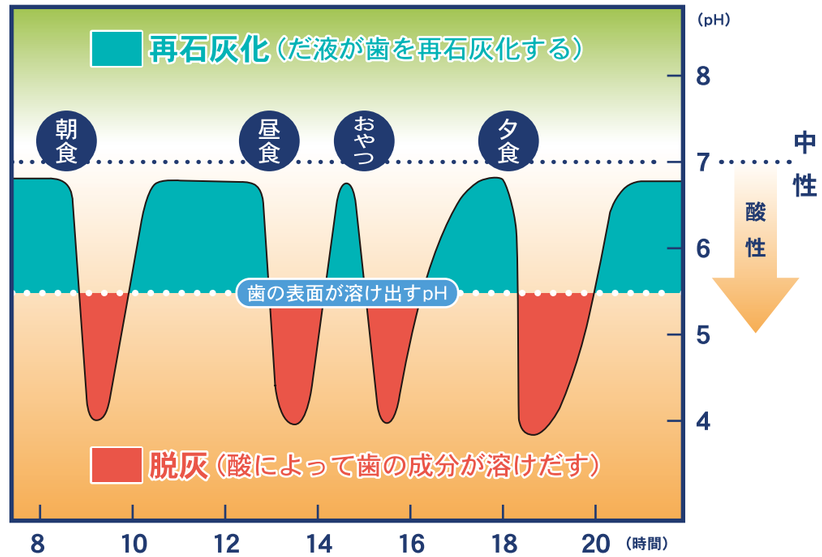


脱灰とは…

大事なカルシウムや
リンなどのミネラル成分が
歯から溶け出してしまいます。

再石灰化とは…

だ液のカルシウムやリンなどの
ミネラル成分を取り入れ、
丈夫な歯になることです。



食事・おやつは規則正しく決まった時間に食べましょう。

口の中は通常何も食べていなければ、中性です。食事・おやつを食べることにより酸性になり、
食べ終わってゆっくり時間をかけて、中性に戻ります。

フッ化物を使っている時、再石灰化が起こりやすくなります。

フッ化物の利用、おやつを摂る回数の制限、歯みがきを組み合わせることにより、
むし歯予防効果はさらに上がります。