

# フッ素で歯を強くしよう



## ◇ フッ素(フッ化物)とは？ ◇

フッ素は、自然界に広く分布している元素です。  
普段口にする食塩・お茶・魚介類など多くの食品・飲料水にフッ化物が含まれています。また、市販の歯磨き粉の90%にフッ化物が配合されています。  
むし歯予防のためのフッ化物利用については、安全で効果的な方法が確立されており、フッ素塗布もそのひとつ。

## ◇ フッ素塗布の仕方 ◇

歯科医院で歯をきれいにした後、脱脂綿等にしみこませたフッ素入りの薬剤を歯に塗ります。  
一般的に、塗布後30分はうがいや飲食を控えることとなりますが、歯科医院の指示に従ってください。

## ◇ フッ素の効果 ◇

子どもの歯の表面のエナメル質はむし歯にかかりやすい反面、エナメル質にフッ素が取り込まれやすく、むし歯予防に効果的！



## フッ素の働きと使用法

フッ素には大きく3つの働きがあります。この働きによりムシ歯予防に効果を発揮します。



### 歯をつよくなる

フッ素が歯に取り込まれ、ムシ歯に強い(溶けにくい)歯を作ります。



### 再石灰化を促進する

自然治癒が可能な初期のムシ歯では、治癒を助けることができます。



### ムシ歯菌を抑制する

フッ素が歯垢(プラーク)に入り、歯を溶かす酸が作られるのを抑えます。

## ◇ フッ素はむし歯の予防手段のひとつ ◇

- ◎甘いおやつや飲み物を取りすぎない
- ◎ブラッシング(仕上げ磨き)で歯垢除去
- ◎栄養バランスのとれた食事をする
- ◎規則正しい生活習慣を心がける

などを基本に、フッ素塗布券(有効期間内は無料)もぜひご活用ください。

保護者の方へ

## フッ素塗布無料券の交付について

おいらせ町では、1歳6か月児健診・3歳児健診を受診された方、2歳6か月を迎えた方を対象にフッ素塗布無料券を交付しております。ぜひご利用ください。

有効期間は無料券記載のとおりです。無料券は、以下の委託医療機関でのみ利用できます。  
※記載されている有効期間を過ぎた場合や、他市町村へ転出した場合、本券は無効となり  
自費でのお支払いとなります。

### <利用可能な医療機関>

事前に予約し、当日は母子手帳・フッ素塗布無料券を持参しましょう。

木村歯科医院 (下明堂1-8) ☎0178-52-7707	月～金 9:00～12:00、15:00～18:00 土 曜 9:00～12:00 休診日…日曜、祝日
昆歯科医院 (上明堂82) ☎0178-52-5611	月～金 9:00～11:30、14:00～17:30 土 曜 9:00～11:30 休診日…日曜、祝日
あとむら歯科医院 (青葉1丁目50-1502) ☎0176-50-1817	月～金 9:00～12:30、14:30～18:30 土 曜 9:00～13:00 休診日…日曜、祝日
やはば歯科クリニック (中野平40-1) ☎0178-50-3199	平 日 10:00～11:30、14:30～18:30 土・日曜 10:30～11:30、14:30～16:30 休診日…毎週水曜、祝日

【問い合わせ先】 おいらせ町子育て支援課 ☎0178-56-4701