

# 歯の衛生週間によせて

②

## 桐生市歯科医師会

むし歯予防には規則

正しい食生活と歯磨き、歯の質を強化

するフッ化物の利

用などが重要で

むし歯予防には規則

正しい食生活と歯磨き、歯の質を強化

# フッ化物でむし歯予防

す。フッ化物の効果と

番目に多い元素で、土

中や水の中に含まれ

ています。が、自然の

ナメル質を強化した

状態です。フッ素単体とし

て存在することはまれ

で、私たちが利用して

り、虫歯菌の活動を弱

めたりして、お口の中

で、私たちが利用して

いるのはほとんどフッ

めたりして、お口の中

で、私たちが利用して

いるのはほとんどフッ

化物です。

を、むし歯になりにく

また、フッ素はたく

さんの食品にも含まれ

ていて、私たちが日ご

る身体に取り入れている

る必須栄養素の一つで

もあり、正しい使い方

をすれば何ら問題はあ

りません。

フッ化物の効果的な

利用方法としては、歯

科医院でのフッ化物塗

布や、家庭や小学校、

幼稚園などで行うフッ

化物洗口があります。

すでに桐生市の小学

校などではフッ化物洗

口を実施している

ところもあります

す。家庭でフッ化

物を使う場合、製品に

よって使用法が異なり

ますので、説明書をよ

く読み、かかりつけの

歯科医院で相談して正

しく使ってください。

す。家庭でフッ化

物を使う場合、製品に