

歯の衛生週間によせて

③

桐生市歯科医師会

虫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が重要です。

フッ化物で虫歯予防

フッ化物の効果としては、歯の表面のエナメル質を強化したり、虫歯菌の活動を弱めたりして、お口の中を虫歯になりにくい環境に

フッ素とは地球上で17番目に多い元素で、土の中や水の中に含まれています。自然の状態では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

いるのはほとんどフッ化物です。

また、フッ素はたくさんのお食品にも含まれていて、私たちが日常、身体に取り入れて

いる必須栄養素の一つであり、正しい使い方さえすれば何ら問題はありません。

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。すでに桐生市内の小中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。ただ、家庭でフッ化物を使う場合、製品によって使用方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いましょう。