

## お口の状態に合わせたフッ化物(フッ素)の使い方

### ～乳歯が生えたら～

フッ素配合歯みがき剤(500ppm以下) + 歯科医院でのフッ素塗布



むし歯になりやすい  
生えたての乳歯を守る

### ～ブクブクうがいができるようになったら～

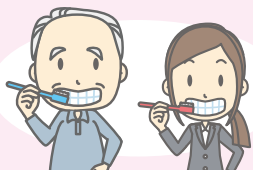
フッ素配合歯みがき剤(500~1,000ppm以下) + 歯科医院でのフッ素塗布 + フッ素洗口(4歳以上)



むし歯になりやすい  
生えたての永久歯を守る

### ～成人・高齢者になったら～

フッ素配合歯みがき剤(1,500ppm以下) + 歯科医院でのフッ素塗布 + フッ素洗口



歯を強くする・歯の根元の  
むし歯対策

※効果的な使い方などは歯科医師や歯科衛生士にご相談ください



神奈川県

KANAGAWA

フッ化物(フッ素)の  
けんこう  
パワーで健口に!



発行・問合せ先



神奈川県

健康医療局健康増進課  
〒231-8588 横浜市中区日本大通1

TEL 045-210-1111(代表)

作成:令和4年3月

## フッ化物(フッ素)はどこに存在している？ 下の絵から選んでみよう

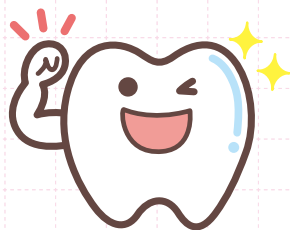


答えは**全部**です。

身近なものに**フッ素**は含まれています。

## フッ化物(フッ素)の**3**つの効果

- 1 歯を強くします(歯質強化)
- 2 歯を修復します(再石灰化)
- 3 むし歯の原因菌の働きを抑制します(抗菌作用)



## むし歯対策のための フッ化物(フッ素)の使い方

フッ素の配合量  
が記載されている  
歯みがき剤も販  
売されています



**フッ素配合  
歯みがき剤**  
(ご自宅で)

年齢に応じて、  
適切な歯みがき剤の  
量が異なります。

詳しくは  
**コチラ**



厚生労働省生活習慣予防のための  
健康情報サイトより

フッ素を使った  
**3**つの方法で



けんこう

**健口に**

**フッ素塗布**  
(歯科医院、  
保健所等で)

**フッ素洗口**  
(ご自宅、  
幼稚園・保育所、  
学校等で)



高濃度のフッ素  
(液体やジェル)を使います

薬局・ドラッグストアで、フッ素入りの  
洗口剤を購入できるようになりました

**フッ素を組み合わせると効果的です**

「お口の状態に応じたフッ化物(フッ素)の使い方」は裏面をご参照ください