

フッ素って どんなもの？

令和4年6月に制定された札幌市歯科口腔保健推進条例では「乳幼児期及び学童期における口腔の健康づくり教育及びフッ化物の応用等の科学的根拠に基づく効果的な取り組みに関し必要な措置を講ずるものとする」と記載されました。フッ化物（フッ素）を活用してむし歯を予防しましょう！

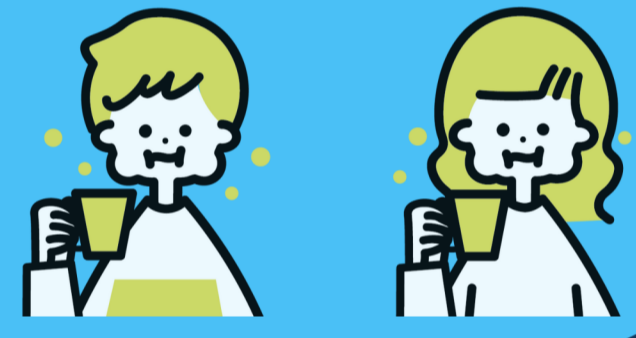
フッ化物の効果って？



- 歯を強くする
- むし歯になりかけた歯を修復する
- むし歯菌の動きを鈍くする

フッ化物洗口って？

低濃度のフッ化物水溶液でぶくぶくうがいをして、歯にフッ素を作用させます



身体に影響はないの？

歯科医院や学校で行う歯面塗布・フッ化物洗口での中毒例はありません

永久歯にも効くの？

効果あり！

歯科医院でフッ化物塗布はいつから始めたらいいの？

1歳児から年2回以上



フッ化物配合歯磨剤の効果的な使い方

- ✓ 1日2回（3歳未満は1日1回）
- ✓ 寝る前が効果的
- ✓ 歯磨き後のうがいは少なめに
- ✓ 歯磨き直後の飲食は避ける

フッ化物配合歯磨剤選びのポイント

年齢	フッ素濃度	使用量の目安
歯が生えた～2歳	1000 ppm	米粒大くらい
3歳～5歳	1000 ppm	5ミリ以下
6歳～成人・高齢者	1500 ppm	1.5～2センチ

年齢に合った使用法で効果的なむし歯予防を行いましょう！