

# 歯っぴー通信 vol.3

こんにちは。僕はうずら先生。  
歯医者さんだよ。  
みんな、元気にしてたかな？  
第3回の今日は、みんなに、『フッ素』  
について教えてあげようかな。



フッ素・・・聞いたことあるかな？  
みんなの歯の健康のために欠かせないくらい、とっても大切な  
ミネラルなんだよ。  
じゃあ実際に、どんな効果があるか、一緒に見て行こうか。

## ★ フッ素が持つ3つの効果

フッ素には、大きく3つの効果があるんだ。

1つ目は・・・

### 歯を成熟させて、溶けにくい歯を作ること

生えたばかりの虫歯になりやすい歯は、フッ素を取り込むことで  
成熟し、虫歯になりにくくなるんだよ。

2つ目は・・・

### 酸から、歯を守ること

フッ素は、虫歯菌を妨害して、  
虫歯の原因になる酸を作らせなくするんだよ。



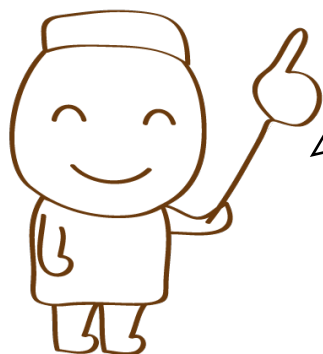
最後、3つ目は・・・

### 溶けた歯を治すこと

たとえ酸で歯が溶けてしまっても、少しだったらフッ素が治して  
くれるんだよ。



うらへ続く



フッ素の大切さがわかったかな？  
じゃあ次は、『その使い方』について、  
見ていこうか。

1. 歯医者さん 2. 学校 3. 自分のお家  
それぞれについて、紹介するね。

## ★ 1. 歯医者さん

定期的に、高濃度のフッ素を塗ってもらうことが、とても大切だよ。  
3ヵ月に一回くらいのペースがお勧めかな。

## ★ 2. 幼稚園や保育園（私立保育園の年長さんのみ）

定期的に、『フッ化物洗口』をしてもらえることがあるよ。  
安全で効果的な虫歯予防だから、是非、受けてみてね。



## ★ 3. 自分のお家

市販されている子供用の歯磨き剤にも、フッ素が入っているものがあるんだ。どの程度のフッ素が入っているか（フッ素濃度）を確認してから、使ってみると良いよ。フッ素濃度が分からない場合は、メーカーや歯医者さんに問い合わせしてみてね。

歯磨きをした後に、写真くらいの量を歯全体にぬってみよう。できたら、30分くらいは、うがいをしないようにしようね。難しかったら、歯磨きの時に使っても大丈夫だよ。

**3歳未満**で、濃度**500ppm**の場合



歯ブラシの毛束1本分程度（米粒大）

**3歳未満**で、濃度**100ppm**もしくは  
**3歳～5歳**で、**500～1000ppm**の場合



歯ブラシの先端1/3程度（エンドウ豆大）

最後に、一つだけ注意点。  
一度に大量のフッ素を誤飲すると、下痢や嘔吐の危険があるんだ。  
小さい子の手の届かない所に保管してね。

