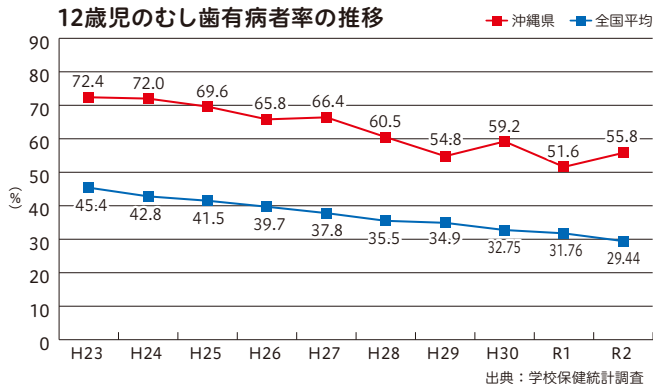


沖縄の子どもたちは 永久歯のむし歯が多い

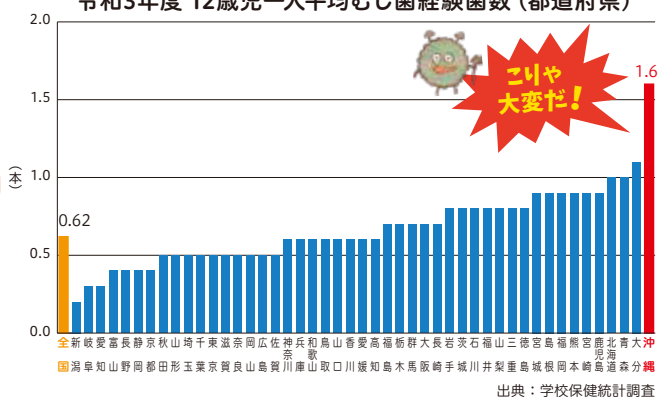


沖縄県では、12歳児(中学1年生)の2人に1人が永久歯にむし歯があり、その割合とむし歯の数は、全国ワースト1位です。

12歳児のむし歯有病者率の推移



令和3年度 12歳児一人平均むし歯経験歯数(都道府県)



生えだての歯は歯質が未熟のため、最初の4年程が最もむし歯になりやすい時期になります。フッ化物を適切に利用してむし歯を予防しましょう!!

元気な笑顔をいつまでも



ステキな笑顔をいつまでも



輝く笑顔をいつまでも



全てのライフステージにおいて
フッ化物の利用はむし歯予防に有効です

むし歯予防に欠かせない大切な役割

フッ化物の チカラ!!

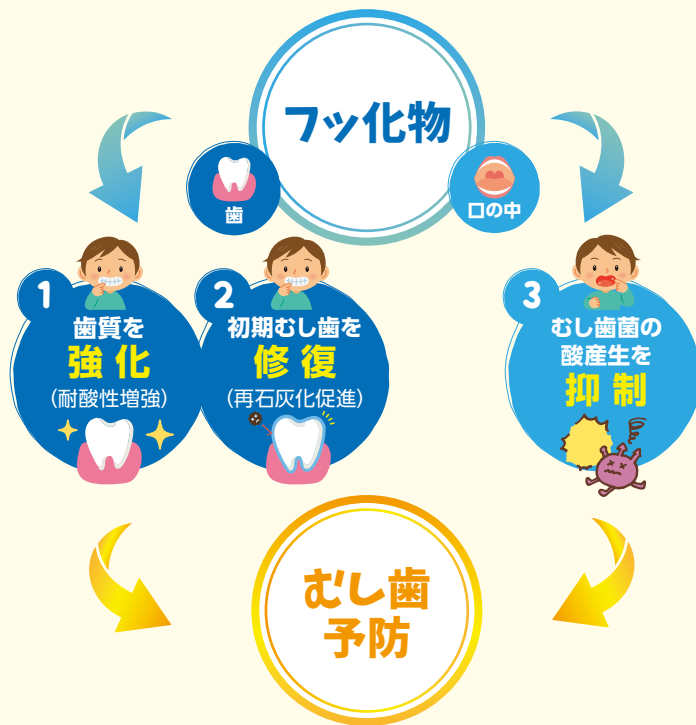


フッ化物を理解して歯を強くしよう!



フッ化物の むし歯予防機能

フッ化物は③つの作用で
むし歯を予防します



フッ化物は全年齢で 利用しましょう



フッ化物は乳歯にも永久歯にも効果があります。
乳歯が生えたら、フッ化物配合歯磨剤による毎日の歯みがき（ホームケア）と
かかりつけ歯科医院での定期的なフッ化物塗布（プロフェッショナルケア）でむし歯を予防します。

フッ化物の利用法

わが国で行われている利用方法は、
フッ化物塗布とフッ化物洗口及び
フッ化物配合歯磨剤があります

これらを併用すると、より高いむし歯予防効果が得られます。



フッ化物塗布

歯に直接フッ化物を作用させる方法で綿球で塗ったり歯ブラシで塗ったりします。
歯科医師や歯科衛生士など専門家が行う方法です。

歯が生えた頃から、定期的に塗布を受けると効果的です。
また、根元が露出した歯の根むし歯予防にも効果があります。



フッ化物洗口

うがいができるようになる4歳頃から永久歯がそろそろ中学生頃まで行くと効果的です。

洗口液を5～10ml口に含み、液がよく歯に行きわたるように1分間うがいをし、はき出します。

家庭でもできますが、健康教育の一環として集団で行うと、より継続しやすくなります。

フッ化物配合歯磨剤

歯をみがくときは、フッ化物配合歯磨剤を使いましょう。

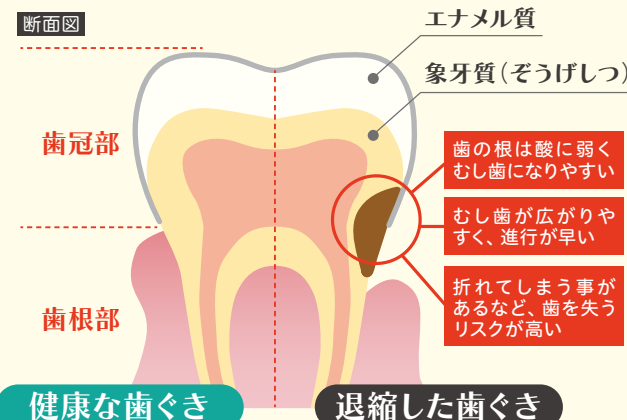
歯みがきの後は軽くはき出します。
うがいは少量の水で1回のみとしましょう。

歯の根むし歯にも フッ化物は効果的

成人期から高齢期のむし歯



歯ぐきが退縮すると歯の根は
むし歯になりやすくなります
フッ化物には歯の根むし歯の予防や
むし歯の再発防止効果があります



放っておくとたいへん！ 歯の根むし歯



「歯の根むし歯」についてお伝えする動画です。
QRコードを読み込んで動画を視聴できます。



Check!



日歯8020テレビ 歯とお口の情報番組
<https://www.jda.or.jp/tv/98.html>

フッ化物を利用した歯の根むし歯予防について、
かかりつけ歯科医院へ相談してみましょう