

# Smile通信 vol.2



すっかり秋も深まり、肌寒い季節になりましたね。  
今回の Smile 通信は第 1 号の「ムシ歯のお話」に続き  
「フッ素」についてお話します。

## <フッ素とは>

緑茶・海藻などの食べ物にも含まれている自然界に存在する成分で、ムシ歯予防に大変効果があります。

## <なぜ、フッ素は歯にいいの？>

### \* 歯の脱灰を抑制する。

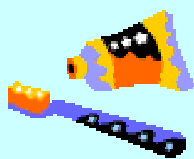
ムシ歯菌の歯を溶かす力を抑えます。

### \* 再石灰化を促進する。

歯の質を強くし、ムシ歯になりにくくします。

## <フッ素の安全性>

歯科医院で行われるフッ素塗布や、家庭でのフッ素入り歯磨剤・ジェルなどの使用においては、適量を使用している限り、体の害になることはありません。



## おうちでもフッ素

低濃度のフッ素（歯磨き剤）を毎日、ホームケアとして使用しましょう。

### \* フッ素ジェル

歯磨き後に使用し、30 分間（就寝前はそのまま）洗口・飲食はひかえましょう。  
ブクブクうがいの難しい、1・2 歳のお子様にもお薦めです。

### \* フッ素入り歯磨き剤

使用は、歯磨き後にブクブクうがいができる年齢（3 歳ぐらい）からがいいでしょう。



## 歯科医院でフッ素塗布

高濃度のフッ素を、年に 3・4 回繰り返し塗布すると、ムシ歯予防に大変効果があります。  
ムシ歯リスクの高い方や、歯の生え始め・生えかわりの時期のお子様には特にお薦めです。

フッ素によるムシ歯予防は補助的なもので、ムシ歯をつくらないためには、正しい生活習慣と毎日の歯磨きが最も大切です。

## Tarumi-NEWS

たるみ歯科では、今年も 12 月にクリスマスフェスタを開催します。  
～君が主役だ ヒーローだ！！ムシバイキンをやっつけろー！！～をテーマに、  
たるクリメンバーと楽しい時間を過ごしませんか(^ ^)？  
ぜひ、ご参加ください。

第 3 号は来年 1 月頃に発行します。キシリトールについてまとめる予定です。お楽しみに！！

たるみ歯科クリニック  
歯科衛生士 井村