

# たるみ歯科通信

2019年4月号 No.100

こんにちは。歯科衛生士の松下です。

今月で **平成** も終わり、来月から **令和** になります。

私は平成生まれなので寂しい気もしますが、令和元年も新しいことにどんどんチャレンジしていきたいと思っています。



さて、たるみ歯科通信は今月で第100号を迎えました。

これからもいろいろな情報を発信していきますのでよろしくお願い致します！

というわけで、記念すべき第100号は1月号からのフッ素シリーズ第3弾、『**フッ素塗布とフッ素洗口液**』についてご紹介します。

## 歯科医院でのフッ素塗布

歯科医院で使用するフッ素は高濃度（9000ppm）で、塗布すると歯の表面に「フッ化カルシウム」が作られます。この成分はお口の中に数ヶ月間留まって、少しずつフッ素を歯に供給し続けてくれます。つまり、歯科医院でフッ素塗布をすると、お口の中に「フッ素の貯金」をすることができるのです！

**定期健診を受診の際には、一緒にフッ素塗布も行ないましょう！**

お知らせ

★ 院内研修のため **19日（金曜日）午後** は **休診** といたします。

★ 「ヘルスケア 徳島ワンデーセミナー」に医院で参加するため、**20日（土曜日）午後** は **休診** といたします。

## ご家庭で使えるフッ素洗口液

「**歯磨きの後うがいを少なくすることがムシ歯予防のポイント**」と先月号でお伝えしましたが、うがいをたくさんしたい方やムシ歯になりやすい方には『**フッ素洗口液**』がおすすめです♪

《使い方》

- ① お伝えする量をキャップで計量して下さい。
- ② 洗口液がお口全体にいきわたるように30秒間ブクブクうがいをして下さい。
- ③ はき出した後はうがいをせずに1~2回つばをはきだして下さい。

《ご注意》

お子様はうがいが確実にできることを確認してから使用して下さい

（適応年齢目安：4歳以上）



歯科で処方する洗口液は市販の洗口液よりフッ化物濃度が高く（450ppm）、1本で約2ヶ月お使いいただけます！

**先月号でご紹介したフッ素ジェルとフッ素洗口液は、使いやすい方を選んで歯磨きの後に使用して下さい。**

**3回にわたってフッ素についてお話ししてきましたが、ご家庭で毎日コツコツとフッ素を使い続けることがポイントです。**

**フッ素を上手に使って、しっかりムシ歯予防をしましょう♪**