



# たるみ歯科通信

2021年5月号 No.125

こんにちは！ 歯科衛生士の上野です。  
皆様、いかがお過ごしでしょうか。



新年度が始まって1ヶ月が経ちました。  
たるみ歯科に新しく加わった仲間たちが頑張っているのを見ると  
私たちも頑張ろう！と思います。  
さて、今月の通信ではムシ歯を予防するのに効果的な  
「フッ素配合歯磨き粉の効果や使用方法」についてお話しします！

## フッ素配合歯磨き粉の使用方法

フッ素を毎日使用することが大切なので  
フッ素が入っている歯磨き粉を使うことをおすすめします！

- 歯磨き粉は **適量（下の図）** をお口全体に広げて磨きましょう！
- **2～3分間** しっかり磨きましょう！
- **うがいは少なめに** しましょう！  
お口の中にフッ素を多く残すためにペットボトルのキャップ  
1杯分くらいのお水で1回のうがい ideal です ✨

～歯磨き粉の使用量の目安～



ムシ歯になりやすい方には、フッ素の洗口液（うがい薬）、  
フッ素ジェル、ポスカF（ガム）などもおすすめです。  
詳しくお聞きになりたい方はスタッフまでお声掛けください。

## フッ素の効果とは？

### 歯質の強化

歯の表面のエナメル質を強化して酸に溶けにくくし、  
ムシ歯になりにくい強い歯を作る

### エナメル質の修復を促進

酸によって歯から溶け出したカルシウムなどを補うこと  
（再石灰化）を促進する。

### 細菌の抑制

ムシ歯菌の働きを弱める。



## お知らせ

5月21日（金）午前 は院内研修のため **休診** といたします。

