



ハッピーカムニュース11号



フッ素ってスゴイ!!

たけまる歯科医院 Happy Smile with you

〒720-2121 福山市神辺町湯野265-7

TEL:084-963-5565

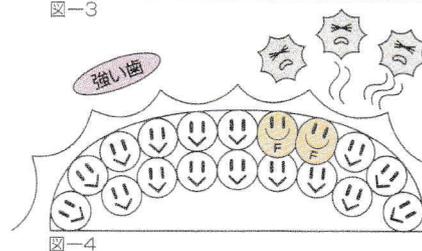
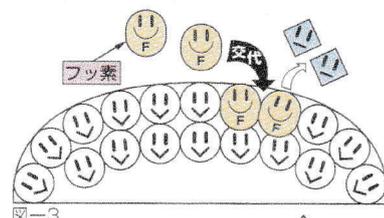
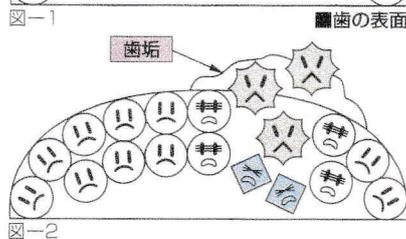
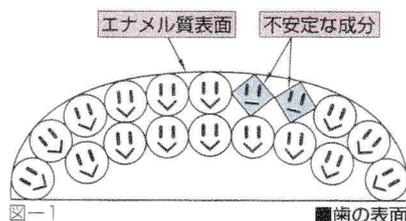
<http://www.myclinic.ne.jp/takemaru/pc/>



フッ素ってなあに?



フッ素は、土、海や川の水、あらゆる生物や食べ物(イチゴ、ほうれん草)などに含まれ、人の体にも含まれている天然のもので歯や骨の健康に欠かせない栄養素です。

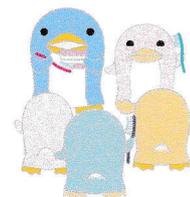


フッ素のはたらき



フッ素は歯の表面のエナメル質を強化し、酸に溶けにくい強い歯を作るのでむし歯予防には欠かせません。特に生えてきたばかりの歯はエナメル質がしっかりできていないので、フッ素を使って丈夫なエナメル質を作りましょう。

フッ素は歯ブラシの届かない部分を強くするよ!



子どもの歯が生えてきたら... 大人の歯に生え変わったら...



生えたての歯は、まだ弱くてむし歯になりやすい反面フッ素を取り込みやすい状態でもあります。この時期に年3~4回、歯医者さんで定期的にフッ素を塗ってもらうと丈夫な歯が作られます。

歯医者さんで約3ヶ月ごとに塗る高濃度のフッ素も大切ですが、それ以上に重要なのが毎日朝晩2回、お家で使う歯みがき粉とジェルまたは洗口剤でフッ素を塗る事です。



大人のむし歯予防にも有効!



大人では歯肉退縮により露出した歯根面がむし歯になりやすい部分です。高齢者では病気やお薬の影響で唾液の分泌量が減少することで、さらにむし歯になるリスクが高まります。年齢に関係なく、継続的なフッ素利用が必要と考えられます。

フッ素を塗ったら1時間ぐらい飲んだり食べたりしない方が効果があるよ!

