

歯☆ピカクラブ ③ 月号

😊 今月のテーマは「フッ素配合ハミガキとは？」

です。むし歯の原因は歯についての細菌のかたまりであるプラーク(歯垢)です。フッ素にはそのプラークの働きを抑え、歯質を強化し、むし歯を防ぐ効果があります。

Q.フッ素とは？

A. フッ素は私たちの身近に自然にある元素のひとつで、多くの食品に含まれている栄養素のひとつです。

フッ素は大華な栄養素

★ 少しずつでよいけれども必ず摂らなければならない微量栄養素(ビタミン類やミネラル類など)と呼ばれ、フッ素は大切な栄養素であるミネラルのひとつです。また私たちの身近にある多くの食べ物に含まれているフッ素は、フッ素そのものだけでは存在しません。ナトリウムと結びついた「フッ化ナトリウム」、カルシウムと結びついた「フッ化カルシウム」のように、必ずほかの物質と結びついて存在しているのです!!



「フッ素が含まれる食品例」

フッ素配合のハミガキ(磨き粉)の働きと注意点

➡ フッ素が薬用成分として配合されているハミガキを使い、そのさまざまな効果によってむし歯を予防しましょう!!

「フッ素の働き」

・ フッ素配合ハミガキを使った場合のむし歯予防率は、約2年間の使用で20%~30%とされています。より長期間継続的に使用することで、むし歯予防はさらにマッポします。

「使用時の注意点」

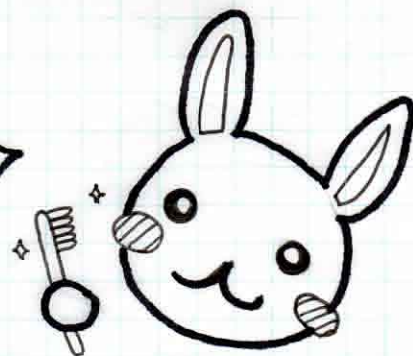
・ フッ素配合ハミガキを使う時は、次のことに注意しましょう。

①効果的に使うための量

↳ 年齢によってハミガキの使用量は異なります。

年齢	使用量
0~2歳	1~3mm程度
3~5歳	5mm程度
6~14歳	1cm程度

😊 当クリニックでは、お子様の磨き粉として「check-up kodomoをおススメしています」
アップル、ストロベリー、マイルドフルーツ味がありますよ♡



②歯みがき粉の口すすぎ

↳ 2,3回程度にしましょう。口の中に残ったフッ素がむし歯の予防効果を高めます。

③ハミガキは飲み込まない!!

↳ フッ素の安全性については、これまでも多くの実験によって確認されていますが、ハミガキは食品ではないので飲み込まないようにしましょう。子どもの場合は、ひとりで口すすぎができるようになってから使しましょう。