

フッ素とは

自然界にも海藻、魚、緑茶に含まれるミネラルの一種。

→フッ素は食べ物にも含まれているもの。塩分、糖分、内服薬など、多く摂取すれば体には良くはないが、摂取しないと体に影響が出るもの。上手に摂取すれば危険ではない。

《フッ素の働き》

- ・ 虫歯になりにくくする (歯の質強化)
 - ・ なり始めの虫歯を元に戻す (再石灰化の促進)
 - ・ 虫歯菌を弱らせる (虫歯菌の活動抑制)
-
- ・ 生えたての乳歯、永久歯の柔らかいエナメル質 (歯の表層) を強くして、歯質を強化してくれる。
 - ・ 歯周病などで歯肉が下がった方の歯の根の部分は虫歯リスク高
→フッ素で虫歯予防

生えたての歯→タケノコ
しっかり再石灰化した歯→竹

☞脱灰と再石灰化を繰り返して歯は強くなっている！



おすすめのフッ素

・0歳（授乳中に寝てしまう赤ちゃん）

→レノビーゴ(100ppmF)



・0歳～3歳（うがいができないお子さん）

→Check upジェルバナナ(500ppmF)



・3歳～5歳（うがいができるお子さん）

→Check upぶどう(500ppmF)



・6歳～14歳

→Check up(950ppmF) ジェル(うがいなし)、ペースト(うがい1回)

・15歳～大人

→Check up、ハグキプラスプロ、SPTジェル、シュミテクト、ク

リニカアドバンテージ、ノニオ(1450ppmF)



ポイント

歯磨きの後は10mlくらいの水で1回だけうがい。
その後は30分以上飲食、うがい薬など使用しない。
1日2回以上使用する。

