



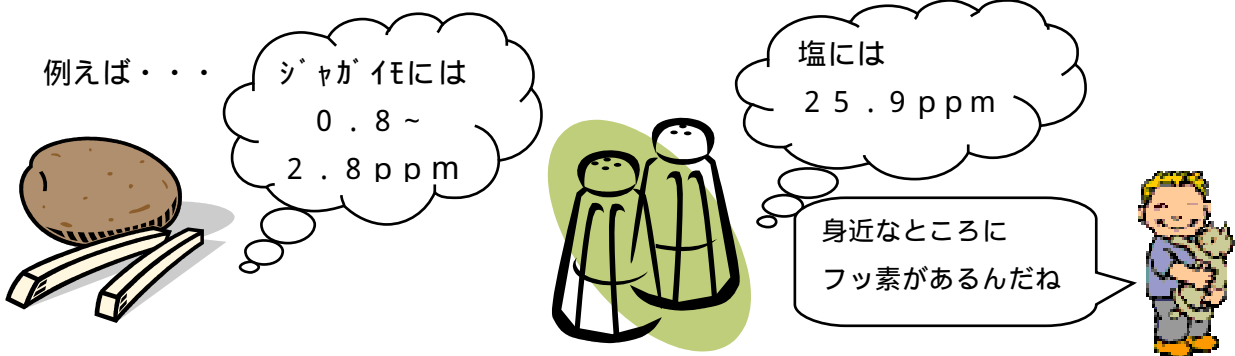
- お子さんの大切な歯を守るために -

フッ化物をつかって むし歯予防をはじめましょう

千葉県安房保健所・安房歯科医師会 企画・発行・製作

フッ化物って何？

フッ化物とは、フッ素と他の元素との化合物です。フッ素は、鉄やカルシウムのように自然のなかにある元素です。空気、土、水、植物、動物、食品などあらゆるものに含まれています。

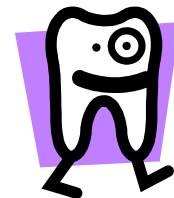


他にも、えび（4.9ppm）や、牛肉（2.0ppm）など、毎日の食事からフッ化物を身体に取り入れています。

ppmとは、100万分の1の割合を表す単位。例えば、ある物質1kg中に1mgのフッ素が含まれている場合、その物質のフッ素濃度は1ppmとなる。

フッ化物って、どんな働きをするの？

- 1 歯の質を強くする（酸に溶けにくい歯になる）
- 2 むし歯になりかけた歯の表面をもとにもどす（再石灰化）
- 3 歯垢（プラーク）の生成を抑える



フッ化物は
むし歯予防に
有効なのだ！

フッ化物は安全なの？

フッ化物は指示された量を守って使えば、むし歯予防に大変効果があり、安全性も確認されています。アメリカでは、すでに半世紀前から実施され、安全性と効果が認められています。

フッ化物を使ったむし歯予防方法は？

- 1 フッ化物歯面塗布・・・フッ化物溶液を歯の表面に塗ります
- 2 フッ化物洗口・・・フッ化物洗口液でうがいを行います
- 3 フッ化物配合歯みがき剤・・・NaF（フッ化物ナトリウム）やMFP（モノフルオロリン酸ナトリウム）が含まれた歯みがき剤を使用します



フッ化物を塗れば、むし歯予防ができるの？

フッ化物はむし歯予防に有効ですが、

毎日の歯みがきや食生活等が大切です

- 1 甘いおやつや飲み物を摂る回数を減らす
- 2 歯みがきをしっかり行う
- 3 かかりつけの歯科医院で定期健診を受ける
- 4 食事の栄養バランスを考える
- 5 規則正しい生活習慣を守る



かかりつけの歯科医院でフッ化物を定期的に歯に塗ってもらいましょう

- ・ 年に2回以上、歯科医師や歯科衛生士などの専門家が、定期的に綿球や歯ブラシを使って歯にフッ化物溶液を塗る方法です。
- ・ 歯が生え始める時期に開始します。
- ・ フッ化物を塗る前は、歯みがきをきちんと行い、歯の表面をきれいにします。
- ・ フッ化物を塗った後は、うがいや飲食を控えてください。

料金は自己負担（保険適応外）です。詳しい費用については、かかりつけの歯科医院にお問い合わせください。



安房歯科医師会では、37か所の歯科医院でフッ化物歯面塗布を受けることができます。詳しくはフッ化物歯面塗布実施歯科医院名簿を参照ください。**予約制**で、**費用は自己負担**です

フッ化物溶液でうがいをしましょう（フッ化物洗口）

- ・ この方法は、ぶくぶくうがいが上手にできるようになれば可能です。永久歯が生え変わる4～5歳頃から、永久歯の生えそろう15歳ごろまでが、特に効果が高いといわれています。
- ・ ぶくぶくうがいは30秒から1分間、洗口液が口の中全体にいきわたるように行います。
- ・ 洗口を行った後30分間は、うがいや飲食は控えてください。
- ・ 家庭で行う場合は、フッ化物洗口剤を歯科医院で処方してもらう必要があります。

フッ化物が配合された歯みがき粉を使いましょう

- ・ 歯ブラシに豆粒代のフッ化物配合歯みがき剤を（幼児用歯ブラシの1/2の量）つけて、保護者が歯みがきします
- ・ みがいた後は、軽くぶくぶくうがいさせ、しばらく飲食を避けましょう
- ・ 日本で販売されている歯みがき剤には、約8割の製品にフッ化物が配合されています



フッ化物の具体的な利用方法については、かかりつけの歯科医院に相談しましょう

安房歯科医師会フッ化物歯面塗布実施歯科医院

令和7年 9月現在

地域	歯科医院	住所	電話番号
館山市	青山歯科医院	館山市北条1943-1	0470-20-1188
	太田歯科医院	館山市北条1141	0470-22-7171
	金子歯科医院	館山市北条1752	0470-23-5085
	観音寺歯科診療所	館山市北条2198-12	0470-23-5050
	佐々木歯科	館山市下真倉626-1	0470-24-8001
	歯科北条診療所	館山市北条2226	0470-22-0888
	友野歯科医院	館山市山本2-1	0470-23-8811
	林歯科矯正歯科医院	館山市館山1052	0470-22-0187
	本橋歯科医院	館山市佐野97	0470-28-1300
	吉川歯科医院	館山市北条1765-8	0470-22-1182
鴨川市	池田歯科医院	鴨川市天津1765-8	04-7094-1401
	亀田クリニック	鴨川市東町929	04-7099-1118
	鴨川国保病院	鴨川市宮山233	04-7092-1221
	ながさ歯科医院	鴨川市坂東622-34	04-7099-8020
	中嶋歯科医院	鴨川市前原242	04-7092-5511
南房総市	こばやかわ歯科医院	富浦町深名1444-1	0470-33-2950
	出口歯科医院	富浦町豊岡836	0470-33-2152
	岡山歯科医院	明石49	0470-36-2515
	水島歯科医院	白浜町白浜2695	0470-38-2622
	小原歯科医院	千倉町北朝夷2928	0470-44-0525
	小林歯科医院	千倉町瀬戸2374	0470-44-2374
	山本歯科医院	千倉町南朝夷1220	0470-44-0021
	中原歯科医院	和田町仁我浦19-9	0470-47-3301
	みなみはら歯科診療所	和田町和田141	0470-47-5550
	オダキ歯科	千代109-1	0470-36-3411
鋸南町	いけだ歯科医院	鋸南町勝山434	0470-55-1919
	森永歯科医院	鋸南町下佐久間3631	0470-55-0229

※フッ化歯面塗布を希望される方は、事前に電話予約し、その旨をお伝えください。