

フッ素でお口の健康

フッ素を使ったお口の健康づくり

フッ素の歯への効果

酸に溶けにくい
強い歯にします。

むし歯菌のはたらきを
弱めます。

フッ素で強い歯が
できるんだね！

再石灰化を促進し、
穴のあく前の初期むし歯を
修復します。



© わんこきょうだい

フッ素（フッ化物）ってなんだろう？

フッ素とは？

- フッ素は自然界に広く存在し、あらゆる飲料や食品に含まれています。
- むし歯予防に使う「フッ化ナトリウム(NaF)」は、自然界の蛍石などから精製されます。
- 歯に効果を発揮するフッ素はお茶等に含まれるフッ素と同じものです。
- 金属の洗浄等に使う工業用の「フッ化水素(HF)」とはまったくの別物です。

だいこん	0.7~0.9*	牛肉	2	貝	1.5~1.7	砂糖	1.7~5.6
にんじん	0.5	海藻	2.3~14.8	緑茶	0.1~0.7	塩	25.9
じゃがいも	0.8~2.8	イワシ	0.8~19.2	ビール	0.8	地中	280
りんご	0.2~0.8	エビ	4.9	味噌	0.9~11.7	海中	1.3

いろいろなものに
含まれてるよ。

* 単位は1杯中のmg



フッ素のむし歯予防効果

フッ素利用によるむし歯予防については、すでに多くの研究者や研究機関が長年にわたって、あらゆる面から確認を行い、安全、かつ有効であるとの結論が出ています。

口から摂取したフッ素は、体の中に入ると胃や腸（主に胃）から吸収され、血中に入っていく全身に運ばれます。最終的に、その大部分は腎臓から膀胱に移り、24時間後には尿として体の外に排出されます。

子どもは、顎の中でつくられている歯や、成長期の骨がフッ素を栄養として取り込みます。

フッ素洗口を行ったときに口に残る一日平均のフッ素量は、お茶1~2杯分に自然に含まれている量とほぼ同じです。

厚生労働省もフッ素のむし歯予防効果を認めてるんだね。
全国的にも取組が普及しているよ！

