

# お口のくち

## 健康情報室

フッ素に虫歯の予防効果があることは、よく知られるようになってきました。

フッ素には、歯垢に潜んでいるむし歯の原因菌の働きを弱め、菌から作り出される酸の量を抑える効果があります。酸によって歯から溶け出したカルシウムやリンの再石灰化を促進したり、歯の表面

## むし歯 フッ素で対策

を溶けにくくしたりもします。

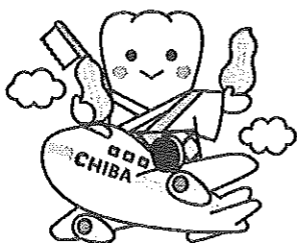
フッ素は、家庭で使う歯磨き剤や、家庭や学校などでうがいを使う洗口液など、さまざまな場面で活用されています。歯科医院で塗布することもあります。生えただばかりの歯はもろくて虫歯になりやすいため、フッ素の使用が特に効果的です。

ただ、フッ素だけでは虫歯を完全に予防することはできません。日々の歯みがきを基本にして、甘いものをだらだら食べないなど、虫歯になり

にくい食生活を心がけることが欠かせません。

虫歯が気になる方は、定期的に歯科検診を受けて、お口の健康を守りましょう。

(千葉県歯科医師会)



日本歯科医師会PRキャラクター  
よ坊さん(千葉県当地版)