



歯科医師に質問！ 健口ポイント！

監修 魚田 真弘（エンパシーデンタルクリニック 院長）

Q

フッ化物で歯が強くなるの？

上手に取り入れる方法を教えてください



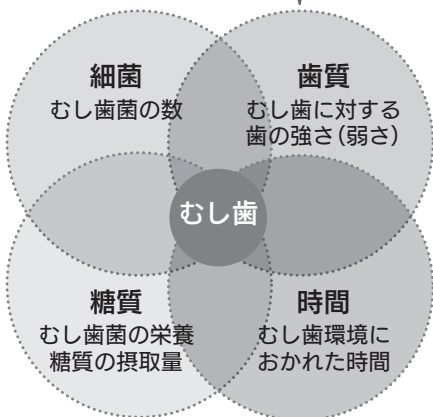
A

むし歯は、4つの要因が重なると発生するといわれています（図「ニューブランの輪」を参照）。フッ化物は継続して使用することで歯質を丈夫にするため、むし歯予防につながります。

ニューブランの輪

図の4つの要因が重なるとむし歯になります。予防のためには、真ん中の重なり部分をできるだけ小さくすることが大切です。

フッ化物の活用で
歯質を強くしましょう！



フッ化物を上手に取り入れるには？

フッ化物を含む歯みがき剤でこまめに歯をみがく

フッ化物の量をチェックし、フッ化物濃度が推奨値*までしっかり入っているものを選びましょう。

*6歳～成人・高齢者は、1,400～1,500ppmF（使用量1.5～2cm程度）
3～5歳は、900～1,000ppmF（使用量5mm程度）
歯が生えてから2歳は、900～1,000ppmF（使用量1～2mm程度）
〔4学会合同のフッ化物配合歯磨剤の推奨される利用方法〕より



「フッ素」とは元素名で、フッ素元素の陰イオン(F-)の状態にあるものをフッ化物イオンまたはフッ化物といいます。一般に販売されている商品にはフッ化物をフッ素と表記している場合があります。

フッ化物を使った洗口液でうがいをする

1日に1回、低濃度のフッ化物を含む洗口液を少量口に含み、30秒～1分うがいを吐き出します。その後、口をすすがず、30分くらい飲食を控えます。夜寝る前に行くと効果的です。



お知らせ

令和5年5月31日付けで久保田雅之氏が選定議員を退任し、後任に中谷佑紗氏が6月6日付けで選定議員へ就任されました。

事業概要 (2023年6月末現在)

事業所数



9事業所

被保険者数



男 3,331人
女 2,807人
計 6,138人

平均標準報酬月額



男 314,140円
女 259,669円
平均 289,230円

被扶養者数



1,103人
1人当たり扶養率
0.18人

介護保険第2号被保険者数



1,149人