

# はは歯クラブだより



NO.7

長崎市鳴見台小学校

学校歯科医 行成 哲弘



医療法人

ゆきなり小児・矯正歯科

こんにちは！

今回は、『フッ素の上手な利用法』について、少しお話します。

歯を強くするフッ素の利用法は、大きく2つに分けられます。

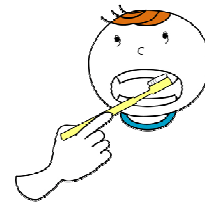
- ★ 医療機関で行うフッ素
- ★ 家庭でできるフッ素 の2つです。

医療機関で行うフッ素は、歯科医の管理下で「高濃度」のフッ素溶液を塗布したり、電気を解して取り込む方法です。

家庭でできるフッ素は、年齢によってさらに分けられます。

今回は、当院でお勧めしている毎日法をご説明します。他にも幼稚園や学校（近くでは、畝刈小学校など）で用いられている、週1回法があります。

- |      |                                  |
|------|----------------------------------|
| 1～3歳 | スプレータイプ（レノビーゴ）<br>歯ブラシでさっと塗ります   |
| 4歳以上 | ジェルタイプ（ホームジェル）<br>歯ブラシで塗りこみます    |
| 5歳以上 | 液体タイプ（ミラノール）<br>30秒ブクブクをして吐き出します |



※ すべて、夜の歯磨きの後に使用します。5歳以上のお子さんは、ホームジェル・ミラノールのどちらでもOKです。

毎日法は、歯科医院で行うフッ素より「低濃度」のため、年齢に合ったフッ素を、週5日以上（できれば毎日）しないと、効果が得られません・・・



フッ素入りの歯磨き粉もたくさんありますが、あくまでフッ素配合ですので、歯磨き粉と別に、フッ素を利用することをお勧めします。

小学生になると、洗口液を使っているお子さんも多いようですが、爽快感を得るためのもので、フッ素のようなむし歯予防効果や、洗口液だけで汚れが取れることは、あまり期待できません。

お子さんに合った、適切なフッ素を選んであげてください！！

詳しくは、ホームページをご覧ください。