



日本歯科医師会 PRキャラクター よ坊さん

# ふっかぶつせんこう フッ化物洗口ってなあに？



©2015 秋田県んだッチ

## 答1 3つの効果

- ① 歯を丈夫にします
- ② 初期のむし歯を治します
- ③ むし歯菌の働きを弱めます



## 答2 3つのコツ

- ① 洗口前にしっかり歯みがきをする
- ② 前→右→左と口全体に洗口液を行き渡らせ  
コップに吐き出した液がよく泡立っている
- ③ 洗口後、できるだけ30分間は飲食を控える

## 答3 大人にも有効

歯茎が下がってきた所や、歯と詰め物の間に  
できる大人むし歯の予防にもフッ化物洗口は  
効果があります（洗口液は市販されています）。



問1

学校でブクブクうがい  
(フッ化物洗口)の時間があるんですが、  
どんな効果があるんですか



問2

どんなことに気をつけたら  
効果を最大限発揮できますか



問3

大人にも効果はありますか



むし歯予防にはフッ化物洗口以外にも、  
規則正しい食習慣や歯みがき習慣、フロス(糸)や  
歯間ブラシによる丁寧なケアに加え、歯科医院での  
定期的な管理が大切です。



### お問合せ

秋田県口腔保健支援センター  
Tel:018-860-1426

### こちらもチェック

秋田  
AKITAKEN



アキタ=ケンコウ  
ここから始める 健康寿命日本一!



# おとなの口みがき8(歯)つの攻略法



## 朝起きたらまずは舌を掃除すべし

→舌のお掃除は歯ブラシではなく、ぬらした舌ブラシで舌の奥から手前に向けて優しくぬぐうようにみがきましょう。



## 歯みがきの前にフロス(糸)を通すべし

→フロスで歯と歯の汚れをとってから歯みがきをすることで、むし歯になりやすい歯と歯の間に歯みがき剤に含まれるフッ化物が行き渡りむし歯予防効果が高まります。



## 歯ブラシは濡らさなくて良し

→一昔前とは異なり、歯みがき剤のみでも十分泡立ちます。また、途中で吐き出さず、じっくり5分程度みがくためにも余分な水分は控えます。



## 歯みがき剤はフッ化物配合を選ぶべし

→現在市販されている歯みがき剤の多くはフッ化物が含まれています。より高濃度(1,450ppm)のフッ化物であるほどむし歯予防効果が高まります。



## みがく順番を決めるべし

→みがき残しを防ぐためにもみがき始めと終わりの歯を決めてみがいたり、歯科医院でみがき残しが多いと指摘された歯を優先してみがくようにしましょう。



## 歯みがき後のうがいは減らしてよし

→むし歯予防に有効なフッ化物を歯に定着させるために、歯みがき後のうがいはできるだけ少ない回数にしてみましょう。



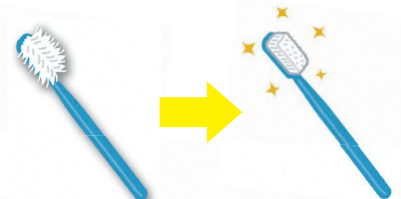
## 使用後の歯ブラシ等は自然乾燥すべし

→汚れた歯ブラシや歯間ブラシを放置すると菌が増殖してしまいます。使用後は、汚れを洗い流し、個別に乾燥させて清潔に保ちましょう。



## 毎月8(歯)日は歯ブラシ交換

→毛先が開いてきたら交換の合図。1か月経たずに毛先が開いてしまったら強くみがき過ぎかもしれません。



お問い合わせ

秋田県口腔保健支援センター  
Tel:018-860-1426

こちらもチェック

