

テーマ フッ素ってなあに？

むし歯予防に欠かせないフッ素。歯医者で塗るフッ素、お家で使っているフッ素、いろんな場面で使われています。どのように使うのがベストか？まずは、フッ素の特徴についてお伝えします。

そもそも『フッ素』とは、自然界に存在する元素ですが、それ単体では存在せず、歯科で使われるフッ素は、フッ化ナトリウムが有名です。

歯科でフッ素を使用する目的

- ①酸に溶けにくい歯にする（歯質強化）
- ②再石灰化の促進（歯の修復）
- ③むし歯菌の酸の抑制（口腔内の酸性度の抑制）



フッ素（フッ化ナトリウム）使い分け

セルフケア（低濃度フッ素）

低濃度の「フッ素」は、ご自宅で毎日使うことで歯の表面から徐々に浸透して、歯の強化をします。
歯磨き粉、歯磨きジェルでは950ppm（6歳未満対象）と1450ppm（6歳以上対象）があります。
フッ素洗口液は450ppm。適切な使用量を守り、毎日使っていきましょう。

ケア用品	対象	使用量	フッ素濃度
歯磨き粉 歯磨きジェル	3歳未満	1～3mm程度	950ppm
	3～5歳	5mm程度	950ppm
	6歳以上	1cm程度	1450ppm
フッ素洗口	ぶくぶくうがいができるお子さん	キャップ1杯	450ppm

プロフェッショナルケア（高濃度フッ素）

高濃度の「フッ素」は、歯の表面に作用し、歯質強化をします。

歯医者で塗るフッ素は、濃度が高く9000ppmです。3歳未満は6カ月に1回、3歳以上は2カ月に1回塗布と定められています。当院の高濃度フッ素には、ジェルタイプ、泡タイプのもの、イオン導入（形成不全歯に対しての処置）と、バーニッシュ（自費1650円）があります。

ジェルタイプ

① あおりんご



泡タイプ

② スイカ



③ ミント



④ ブドウ



⑤ バブルガム



⑥ イチゴ



⑦ カップケーキ



※メンテナンスサポートに入っている方は好きな味が選べるよ！

今、一押しのフッ素の紹介！

バーニッシュがリニューアルしました。

以前は粘着性があり歯に長く付着させることでフッ素を取り込ませるタイプでしたが、水性のジェルタイプとなり、一層塗布するだけでコーティングされます。つまり従来のものと違い、フッ素が効率よく取り込まれるようになりました。さらに、カルシウムとリン酸の同時配合もされており、歯質強化力が高く、刺激の少ない中性です。味もノンフレーバーとウォーターメロンが選べます。塗布後15分で飲食が可能です。



むし歯ができてしまった、むし歯が進んでしまった、エナメル質形成不全の歯がある、最近甘いものが増えて心配、むし歯はないけど予防したい、などある方は、低濃度と高濃度の「フッ素」をうまく取り入れて、むし歯予防をしましょう。
※低濃度のフッ素（お家で使うフッ素）、高濃度のフッ素を塗るタイミングは、歯科医師、歯科衛生士よりご提案させていただきます。