

その“お口”に 自信ありますか？

当てはまる□に☑を入れてみましょう！

<input type="checkbox"/> よだれがたれる <input type="checkbox"/> 口で息をしている <input type="checkbox"/> 汚れがついている <input type="checkbox"/> 口臭がある <input type="checkbox"/> べろが乾く <input type="checkbox"/> 飲みこみにくい <input type="checkbox"/> 食べ物が口に残る <input type="checkbox"/> むせることが多い <input type="checkbox"/> 会話がしにくい <input type="checkbox"/> 食事に時間がかかる		<input type="checkbox"/> ゆるい <input type="checkbox"/> 痛い <input type="checkbox"/> 壊れている <input type="checkbox"/> ぶよぶよしている <input type="checkbox"/> 血が出る <input type="checkbox"/> 歯が抜けている <input type="checkbox"/> 歯が痛い <input type="checkbox"/> しっかりかめない <input type="checkbox"/> 歯石がついている <input type="checkbox"/> 歯がぐらぐらしている
--	--	---

☑が1つでもあれば、歯科に相談してください。

知らぬ間に……

ということがないように、

定期的な歯科検診を！

フッ素とむし歯予防

フッ素を上手に使って予防を効果的に！



フッ素のむし歯を予防する
3つのはたらき

歯質の強化

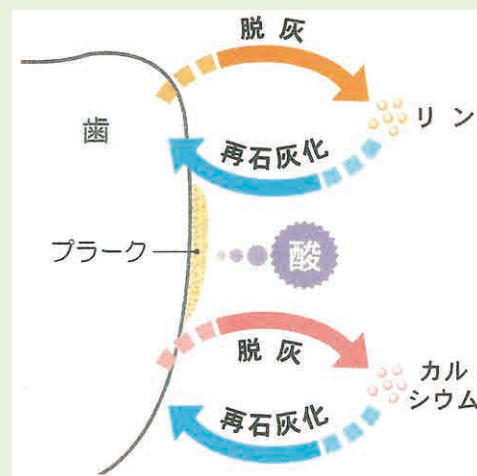
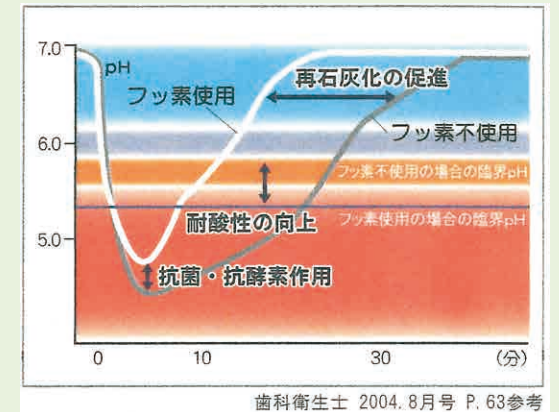
歯はフッ素を取り込むと、酸に強いフルオロapatiteという結晶に変化します。

脱灰の抑制と 再石灰化の促進

フッ素が口の中にあると、歯の成分のリンやカルシウムが溶け出す作用（脱灰）が抑えられ、溶け出していたリンやカルシウムが歯の表面に戻る作用（再石灰化）が早く進みます。

むし歯菌の 活動性を抑制

フッ素は、むし歯菌が酸やネバネバした物質を作り出す力を弱めます。また、細菌の生育そのものも抑えます。



●食事の後のお口の中は…●

- ① 飲食すると、口の中は酸性になり、歯のエナメル質からカルシウムとリンが溶け始めます。
- ② 食後30分ぐらいで唾液のはたらきで口の中は中性に戻ります。
- ③ 溶け出したカルシウムやリンが歯の表面に取り込まれて結晶化します。

口の中では脱灰と再石灰化が常に行われています。
2つのバランスがとれていればむし歯は発生しません。

予防に効果的な
フッ素の使い方

- フッ素入り歯磨き剤を使う
- フッ素洗口（フッ素水でブクブクうがい）
- フッ素塗布（歯科医院で歯にフッ素を塗ります）