

おどろきのフッ素パワー!!

フッ素入り歯磨き剤は
あなたの歯を守ります

😊 たまごで実験! フッ素入り 歯磨き剤の効果

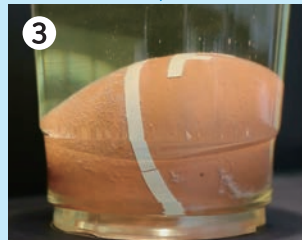
この実験では、たまごとお酢を使って、フッ素入り歯磨き剤が酸から歯を守ってくれる働きをわかりやすくご紹介します。

? なぜお酢にたまごを入れたかというと…

たまごの殻は、歯の成分と同じカルシウムやリンなどのミネラルでできています。そしてお酢は、食事をしたお口の中の酸性化の状態を再現しています。

実験開始

- ① たまごの半分にフッ素入り歯磨き剤を塗ります。
- ② 塗布したほうを濡らしたキッチンペーパーで包んで、時間を置きます。
- ③ 歯磨き剤を拭き取り、水で2倍に薄めたお酢の中にたまごを入れます。
- ④ 1～3の工程を3時間おきに3回繰り返します。



実験結果

フッ素入り歯磨き剤を塗布したほうは、たまごの殻がお酢の酸から守られているのに対して、塗布していないほうは表面に泡が発生し、たまごの殻が溶け出しています。この状態は食事をした後のお口の中で、歯の表面が溶けていることを表します。

お酢に入れたときの様子は動画でも見られます



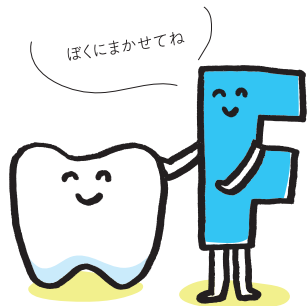
1回目



2回目



3回目



フッ素の効果は 主に3つ

歯質強化

歯の表面を酸に溶けにくい表層に変えてくれます。

再石灰化の促進

歯から溶け出したカルシウムやリンを歯に戻す、「再石灰化」を促進して歯を修復します。

酸の産生を抑制

むし歯の原因菌の動きを弱め、菌が作る酸の量を抑えます。

フッ素にはたくさんの効果があります。定期的な検診を行い、効率よく取り入れましょう。

フッ素 パワーを最大限に活用するブラッシング方法

使用量は？

年齢によってフッ素入り歯磨き剤の使用量の目安は異なりますが、下記の使用量を目安にしましょう。

年齢	使用量
歯が生えてから 2歳	1～2mm 程度
3～5歳	5mm 程度
6歳～ 成人・高齢者	1.5～2cm 程度

※ 900～1,000ppm のフッ化物濃度の歯磨き剤を使用した場合

※ 1,400～1,500ppm のフッ化物濃度の歯磨き剤を使用した場合

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、
日本口腔衛生学会・日本小児歯科学会・日本歯科保存学会・日本老年歯科医学会、2023.

効果的なブラッシング方法は？

- 1 通常のブラッシング後、歯ブラシにペーストを取ります。
- 2 約1～2分ほど歯と歯の間にすみずみまで広げるようにブラッシングしましょう。
- 3 ブラッシング後、ペーストを吐き出し、少量のお水(約 10mL)で軽くすすぎます。
※フッ化物洗口液をいきわたらせるイメージですすいでみましょう。



ブラッシング後、約2時間は飲食を控えていただく必要があるため、就寝前のケアが効果的です！

よくあるお問合せ

Q 何歳から使用できますか？

A 使用上の規制は特にありませんが、うがいを十分に吐き出しができる年齢になってからのご使用をお勧めします。吐き出しができない幼児には、仕上げ磨きを行なった後、保護者がティッシュペーパーやガーゼなどで拭き取ってあげてください。

Q 電動歯ブラシにも使用できますか？

A 電動歯ブラシと一緒に使用する場合は、研磨材なしのフッ素入り歯磨き剤をお勧めします。



Q 毎回使用したほうがよいですか？

A 歯面にフッ化物が供給される機会を増やすためにも、使用回数を増やすことをお勧めします。また、就寝中は唾液の流出量が減少するため口腔内に長時間フッ化物が保持されやすくなることから、就寝前にフッ素入り歯磨き剤を使用すればさらに効果的です。