

## 歯にも栄養補給をしましょう！



現在国内で販売されている歯磨剤の 9 割以上にフッ素が配合されているって皆さんご存知でしたか？  
フッ素の虫歯予防の恩恵を当たり前のように受けている私たち。でもフッ素がどんな風に作用するのか、どう使えば予防効果を十分引き出せるのかをお知らせします！

### 普段の歯磨きで工夫してフッ素を取り入れましょう

歯磨剤の中に入っているフッ素をなるべく口の中に残した方が再石灰化の効果は上がりやすいようです。使用量が少なすぎるとお口の中に行き渡らず残存量も少なくなります。また短い時間で磨くより長い時間をかけたほうがフッ素が残りやすいと言われています。

### 大人には大人の虫歯予防を！

歯周病により歯肉がやせると、エナメル質より一段と軟らかく耐酸性が低い歯根のセメント質や象牙質が露出します。その表面はざらついていてとてもプラークも溜まりやすく虫歯になりやすいところでもあります。また虫歯になってしまうと進行が速くとても厄介です。  
一度治療すると再度虫歯になってしまいやすい箇所でもあります。そこで効果的な予防方法として 3～6 か月毎の定期検診とフッ素塗布が効果的です。高濃度のフッ素が歯面のカルシウムと化学反応を起こし唾液中に溶けにくいフッ化カルシウムが沈着します。これが唾液中に少しずつ溶けてフッ素を放出して虫歯予防に効果的です。



個人に合わせた専用のトレーで  
フッ素を効率的に塗布します。

