



はは歯クラブだより



NO.203 長崎市鳴見台小学校

学校歯科医 行成 哲弘



医療法人

こんにちは！ ゆきなり小児・矯正歯科です。

今回はフッ素についてお話しします。

フッ素をしょうずに利用することで
むし歯になるリスクを下げることができます。



フッ素に抵抗をお持ちの方もいらっしゃるようですが、そもそもフッ素は土の中、海や川の水、大気、あらゆる植物、動物、そして人の身体にも含まれている元素です。身の回りの食べ物や飲み物にも含まれている為、フッ素は身近なものといえます。

鳴見台小学校でも週1回、フッ化物洗口をしていますね。
※長期休暇などもあるため、学校でのフッ化物洗口に加え、ご家庭でのフッ化物の使用をおすすめしています。



フッ素だけで100%むし歯を予防することはできませんが、むし歯のリスクを減らすことはできます。

いままでもお話ししてきた●食べたらすぐの歯みがき●食べ物、飲み物の摂り方 なども気が付けてみてください。



詳しくはホームページをご覧ください。
「ゆきなり小児歯科」で検索すると簡単です。
＜文責：日本小児歯科学会認定歯科衛生士 池田友紀＞

