

# ママの子育て応援します！ 親子のひろば

## 教えて歯医者さん！

## 歯みがきだけで大丈夫？

はは歯クラブ  
無料歯みがき指導・相談  
4/12・22 (要予約)  
問)ゆきなり小児・矯正歯科

毎日歯みがきしているのに、むし歯ができると思ったことはありませんか。どんなに時間をかけても全ての汚れを落とすことはできません。汚れを落としにくいところ、歯と歯の間、歯と歯ぐきの境目、奥歯の溝にむし歯を作ってしまう。そこでフッ素を利用することにより歯自体を酸に対して強くすることで、むし歯予防の効果を上げることが出来ます。「フッ素」は何も特別なお薬ではなく、自然界にもいたるところにある、ごくありふれた物です。毎日の食事を通して私たちのカラダに摂取されている必須栄養素のひとつでもあり、歯質を強化する効



院長 行成哲弘

【資格、学会】  
・日本小児歯科学会認定  
小児歯科専門医

日本矯正歯科学会、  
全国小児歯科開業医会、  
日本歯科医師会

力が最も高いことから、世界各国でむし歯予防に利用されています。乳歯や生えたばかりの永久歯に非常に効果的です。歯を強くするフッ素の利用法は、色々ありますが、今回は3つを紹介します。

- ① 歯科医院など医療機関で行うフッ素 (3~4ヵ月ごとに塗布)
- ② 小学校、幼稚園など集団で行うフッ素洗口 (週1回または週5回フッ素溶液でうがいをする)
- ③ 家庭でできるフッ素 (年齢によって分けられます)

※当院でお勧めしている毎日法をご説明します。

1~3歳 スプレータイプ (商品名:レノビーゴ)

歯ブラシでさっと塗るか直接歯に吹きかけます

ジェルタイプ (フッ素濃度500ppm以下)

歯ブラシで塗りこみます

4歳以上 ジェルタイプ (フッ素濃度1,000ppm未満)

歯ブラシで塗りこみます

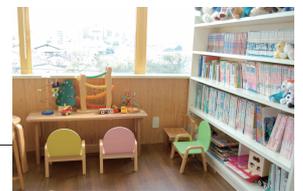
5歳以上 液体タイプ (商品名:ミラノール、オラブリス)

30秒ブクブクをして吐き出します

※全て夜の歯磨きの後に使用し、週5日以上(できれば毎日)しないと十分な効果が期待できません。

ゆきなり小児・矯正歯科

【小児歯科診療、矯正歯科診療、  
予防、歯育て健診】



院内キッズスペース

長崎市葉山2-5-26

TEL:095-857-8211

\*\*\*\*\*