



7月 かみのまえキッズ通信



令和6年7月発行
神の前キッズデンタルパーク

今月のテーマ
フッ素洗口

大人の歯が生えたらフッ素洗口をしよう

6歳臼歯は「噛む力が一番強い要の歯」ですが、奥にあるため生えてきたことに気づきにくく、完全に生えるまでとても時間がかかります。そのため歯ブラシが行き届かず、とてもむし歯になりやすい歯です。また、生えだての永久歯は質が弱く、酸に溶けやすい傾向がありますが、フッ素の吸収がよく歯質強化に最適な時期でもあります。そこで今回は効率的に歯質を強化し、むし歯予防のできる「フッ素洗口」をご紹介します。

そもそもフッ素とは？

萌出途中の
6歳臼歯



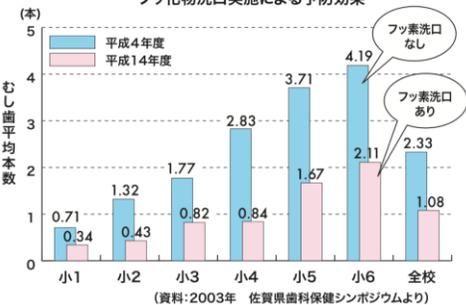
1. 歯の質を強くする（酸に溶けにくい歯になる）
2. むし歯になりかけた歯の表面を元に戻す（再石灰化）
3. むし歯菌の活動を抑制する（プラークの生成を抑える）

※特にむし歯菌が活動するのは夜寝ているとき。フッ素はアルカリ性なので、寝ているときむし歯菌が酸を出して口の中が酸性になっても、フッ素が中和し、口の中があまり酸性にならず歯を守ってくれます。

フッ素洗口の効果は？

フッ素洗口を続けると50~60%
むし歯を予防できるといわれています。

フッ化物洗口実施による予防効果



どんな人におすすめ？

- ・ブクブクうがいができる
- ・永久歯が生えてきた
- ・矯正治療中
- ・むし歯のリスクが高い（エナメル質形成不全、むし歯がある or 増えた、歯並びが悪い）



ブクブク



エナメル質
形成不全歯

夏は、ジュースやアイスが増えやすく、むし歯が進みやすい季節です。甘いものの管理と共に、フッ素洗口を上手に取り入れ、むし歯の進行を抑えていきましょう！

当院おすすめのフッ素洗口液はこれ！

水道水に粉を溶かして作るタイプ

安価

オラブリス
（無味無臭）



ボトルセット（3包付き） ¥820
オラブリス粉 ¥200

ミラノール
（ほんのりとした甘み）



ボトルセット（3包付き） ¥860
ミラノール粉 ¥220

そのまま使えるタイプ

作る手間がない

ビーブランド
（薄い青りんご味）



¥820

GC洗口
（青りんご味）



¥890

Check up洗口
（ミント味）



¥890

▲ 上記いずれもフッ素濃度は450ppm

※市販の洗口液はむし歯予防ではなく、口臭予防や歯肉炎予防を目的としたものが多く、フッ素が含まれたものは多くありません。

右の写真の物は市販で購入できるフッ素（225ppm）入りですが、あまり置いていません。



フッ素洗口の使い方

- ・フッ素洗口のタイミングは毎日の就寝前の歯磨き後
- ・1回の使用量は5~10ml
- ・洗口液を口に含み、30秒ブクブクうがい後吐き出す
- ・フッ素洗口後、30分はうがいや飲食をしない
- ・開封後や作った洗口液は、日の当たらない涼しい所や冷蔵庫で保管
- ・開封後や作った洗口液は、1ヶ月位を目途に使い切る



ブクブク

ジェルタイプとは違い、液状なので歯ブラシなどを使用しなくても短時間で口の中に有効成分を行き渡らせることができます。