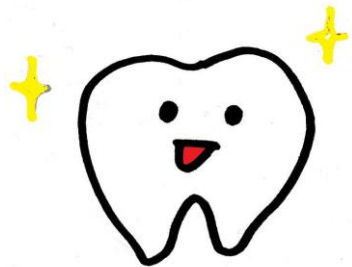
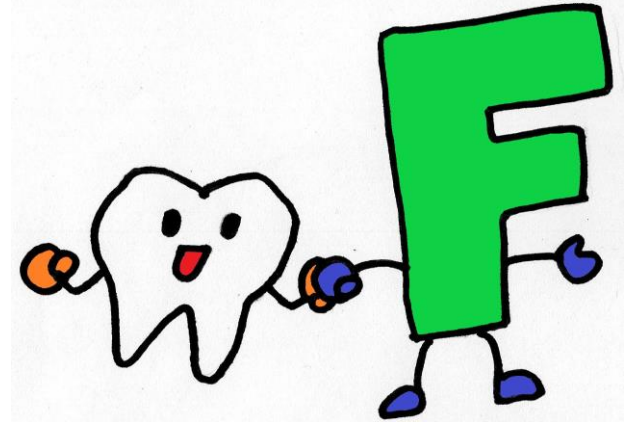


フッ素って何？

自然界の中に広く存在する天然成分で、お茶、海藻、魚介類などに多く含まれています。歯の健康に有益と認められ、虫歯予防のために世界中で積極的に使われています。



歯を強くするフッ素の三大効果

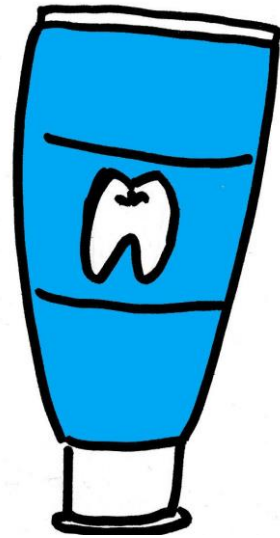
1. 酸に溶けた歯の再石灰化が速くなる
2. 再石灰化された歯はもとの歯より硬くなる
3. フッ素の抗菌作用が虫歯菌の活動を抑える

フッ化物配合歯磨き剤の効果的な使い方

例えば、歯磨き剤に
このように表示され
ています

高濃度フッ素
1450ppmF

数字に注目！



1. 歯ブラシに**適量**つける
2. 歯**全体**に広げてみかく
3. はきだす
4. 5～15mlの水で5秒程度ブクブクうがい
5. うがいは**1回**



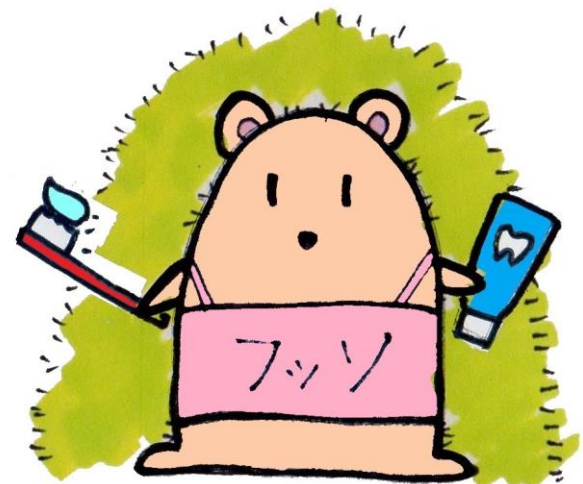
15歳以上は2cm程度



ペットボトルのキャップ2杯分の水

注意点

1. 歯磨き後**1～2時間**飲食を控える
2. 毎日、毎回、適量使う
3. 寝る前が効果的
4. すすぎは1回少ない水で
5. **6歳未満の子供は使えません**



間違った使い方では効果がでないこともあります
歯磨き剤の効果を最大限利用するため、かかりつけの歯科医院
に相談してみてください