

フッ化物配合歯磨剤

～フッ素の入ったハミガキコ～

わが国では 1948 年に初めてフッ化物配合歯磨剤が市販されました。

現在は主要銘柄の歯磨剤のほとんどにフッ化物が配合され、市場占有率（歯磨剤全体の中でフッ化物配合歯磨剤の占める割合）はすでに 90% 程度にまでなっています。



効果がバッチリ出るフッ化物配合歯磨剤の使い方って？

☆ポイント1 フッ化物を歯に届ける！

①歯磨き後のすすぎは、少なめの水量で 1～2 回程度にする。

せっかく歯面に取り込まれたフッ化物も、歯磨き後にたくさんすすいでしまうと流れ出してしまう。歯磨き後 1～2 時間は飲食を避けた方が効果的です。

②歯磨きは 1 日 2 回以上、そのうち 1 回は就寝前にする。

就寝中は、唾液分泌が低下するのでフッ化物を長時間口腔内に留まらせることができます。

☆ポイント2 高濃度のフッ化物配合歯磨剤を使用する！

①フッ化物の濃度によりむし歯予防効果は違ってきます。

わが国では現時点で歯磨剤に配合するフッ化物は 1000ppm 以下と定められており、おおよそ 100～900ppm 程度の濃度でフッ化物が配合されています。

②フッ化物配合歯磨剤は、軽く湿らせた歯ブラシにつける。

乾いた歯ブラシにつけて歯磨きすると、歯ブラシの毛束の根元部分に歯磨剤が残ります。また適度な水分がないと歯面に広がりにくいこともありますので、歯ブラシを湿らせ、軽く水を切ってから歯磨剤をつけるといいでしょう。

③磨く順番は、フッ化物濃度を保つためにむし歯になりやすい部位から磨き始める。

平均的にむし歯になる率が高い部位は下の奥歯、次いで上の奥歯です。

1 回の歯磨きに使用する歯磨剤を数回に分けて、少しずつ使うのもよい方法です。

☆ポイント3 フッ化物の効果の出る量を用いる。

①フッ化物配合歯磨剤の量は、年齢に応じて使用する。

目安として 5 歳未満児にはフッ化物濃度 500ppm で 5mm 程度（うがいができない場合は「米粒大程度」の極少量）。6～14 歳はフッ化物濃度 900ppm で 1cm 程度。15 歳～はフッ化物濃度 900ppm で 2cm 程度。

②歯磨き時間は 2 分程度を目安にする。

フッ化物によるむし歯予防効果として、歯とフッ化物が十分に反応するためには 2 分程度の時間が必要です。あまり長い時間磨くと歯磨剤が唾液で希釈されてフッ化物濃度が低下します。ただし歯垢をしっかりと取り除くために丁寧に時間をかけた歯磨きが必要な場合は、最初は歯磨剤を使わずにゆっくり磨き、最後の 2 分間でフッ化物配合歯磨剤を用いるとよいでしょう。



フッ化物配合歯磨剤は毎日できる効果的な予防法です！

ポイントを押さえて上手に使いましょう！



問合せ先

役場福祉課健康係

☎ (574) 2214

豊頃町制施行 50 年の歩み

第二回 整いゆく街並み

豊頃町は平成 27 年 1 月 1 日で町制施行 50 周年を迎えました。昭和 40 年に町制施行されてからの本町の歩みを写真を交えながら紹介していきます。



△大津漁港



△豊頃大橋



△開基 100 年 祝賀行進



△役場新庁舎



△サーモンマラソン



△町民憲章

略年表	昭和40年	昭和42年	44年	45年	46年	47年	49年	50年	51年	52年	53年	54年	56年	58年	59年	60年	61年	62年	63年	平成元年	
	町制施行	町民憲章制定	十勝川兩岸暫定築堤完成 大津港第四種漁港に昇格 東十勝3町し尿処理場完成	農村電話自動化される 社会福祉センター完成	豊頃町史できる	東十勝消防事務組合発足 名譽町民に堺哲也氏	第一回家畜まつりと秋あじまつり開催	大津郵便局開局百年祝う	新茂岩橋（豊頃大橋）建設工事始まる	農村総合整備モデル事業指定 農村地域工業導入地区に指定	豊頃開拓農協解散し、農業協同組合に合併 名譽町民に菅原春見氏	豊頃町総合開発計画スタート 豊頃町開基百年記念式典挙行 役場庁舎新築完成	大津漁港一部使用開始 字名地番改正事業（57年終了）	総合体育館完成 福島県相馬市と姉妹都市締結	豊頃大橋完成 富山県滑川市と姉妹都市締結	第一回とよころサーモンマラソン大会 第一回まちづくり住民大会	豊頃町連合夫人会創立三十周年 第一回とよころ夏まつり	名譽町民に神田貞雄氏 第一回とよころカップ十勝綱引選手権大会	森林学習公園「久保の森」オープン 育素多排水機場着工式挙行	清掃センター完成 新豊頃町総合開発計画スタート	「ジャパンFRP開発」企業進出 アイシン精機テストコースの進出協定締結