豊頃町

制

上手に使って効果アップ!



~フッ素の入ったハミガキコ~

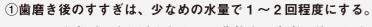
わが国では1948年に初めてフッ化物配合歯磨剤が市販されました。

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!



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います。 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やすくなります。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



△大津漁港



△豊頃大橋



祝賀行進 △開基 100 年



民のある

長役場が開設さ

歳月を経て豊頃大橋が完成を

昭和

40

よいよ町制が施行 されていた関係機

体などは

書き

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

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

回

ゆ

△サーモンマラソン



△町民憲章

(6)