

## フッ素塗布はどうやってするの??



当院では、比較的短時間で効果が高く得られるトレー法を行っています。

小さく軟かいトレーに、フッ素を塗り、そのままお口に入れて数分間噛んだままにしておきます。

フッ素の味はほんのり甘く、お子様は好きなようです。大人の方も好まれます。

### フッ素塗布の注意事項

- ① 塗布時に口にたまった唾液は、飲んでも害はありませんが、気持ち悪ければそのまま吐き出すようにしましょう(うがいはできません)。
- ② 塗布後はお口の中にたまった唾液だけを吐き出しましょう。もしうがいをどうしてもしたい時は、少量のお水(おちょこ1杯くらい)で10回程までなら良いです。
- ③ 塗布後30分間はうがいや飲食をしないように指導します。お口の中のフッ素がゆっくりと歯に浸透していく時間です。
- ④ お子様は、大人と比べると唾液の量が多く、有効なフッ素の濃度がどうしても落ちてしまいます。通常数か月ごとのフッ素塗布が推奨されていますが、毎月繰り返して行うことで、更にフッ素の効果が得られます。

### 塗布時間と、うがいの禁止時間

従来、フッ化物歯面塗布の時間は4分間以上とされていました。しかし、1~2分の実施であっても、効果が確認されています。

また、塗布後のうがいや飲食の禁止時間(30分間)についても、最近、基礎的研究において再検討がなされ、禁止時間短縮の可能性が示されています。