

# つつみした歯科News

R2/3月号

〒533-0022

大阪市東淀川区菅原6-19-4

TEL: 06-6160-4618

HP: www.tsutsumishitashika.com

## 3月のテーマは『フッ素』についてです

歯医者さんでよく耳にするフッ素という物をご存じでしょうか？  
今回はフッ素の効果についてご紹介していきます。



### 歯 フッ素の効果

- ① 歯の再石灰化の促進
- ② 虫歯菌の活動抑制
- ③ 歯質を硬く丈夫にする  
etc...



初期虫歯にも効果的★  
虫歯の初期段階であれば  
進行を抑制できるのです!!



当院では3ヶ月に1度定期検診を行っています

その際、最後にフッ素を塗っています。継続的に受けることにより効果が  
高くなります。👉

### 歯 自宅でできるフッ素ケア

フッ素入りの歯ミガキ粉を使用しみがいて頂くことをオススメします



ブラッシングした後のうがいは最低限にしてコップ1杯くらい  
を目安になるべく1回で済ませましょう!

フッ素でムシ菌から歯を守りましょう!!