

## フッ素塗布について

フッ素はむし歯に強い歯をつくる性質を持っています。このフッ素を定期的に歯に塗ることで歯質を強化します。歯に直接フッ素を塗るので、市販の歯磨剤よりも効率的に取り込むことができます。

- ①歯をきれいに磨いた後、エアーを吹き付けて歯の表面を乾燥させます。
- ②脱脂綿などにフッ素入りの薬剤をしみこませ、歯に塗ります。
- ③フッ素を歯に塗った後は30分ほどうがいや飲食をさけます。(たまったつばは吐き出してください。)

上の①～③を2週間の内に3～4回行います。これを年に2～3回実施します。このほかにもフッ素の洗口法（うがい）やイオン導入法などがあります。

