

ハイサイ！

「歯〜がんじゅう便り vol.29」をお届けいたします。

今回のテーマは「むし歯予防にフッ化物〜その②〜」です。

「フッ化物洗口（フッ素）」は自然界に広く分布している元素のひとつです。地中にも海水にも含まれており、私たちが日頃食べている食品や飲み水にも含まれています。例えば…地中に約 280ppm、海水に約 1.3ppm、緑茶や紅茶に 1～15ppm のフッ化物イオンが含まれています。

※ppm とはパーツ・パー・ミリオンの略で、100 万の中にいくらあるかという割合（100 万分率）を示します。液体の場合は 1L 中の含有量（mg）であり、固体の場合は 1kg 中の含有量（mg）を示します。

※バックナンバーはこちらから↓↓

<https://www.city.naha.okinawa.jp/nahahokenjyo/kenkoudukuri/tooth/haganjyuu.html>

・身近なものにも 含まれている

1~15ppm

0.2~2.5ppm

0.5~1ppm
紅茶1杯分に含まれるフッ素量
||
フッ化物洗口で残留するフッ素量

0.1~0.3ppm

0.4~2ppm

0.5~2ppm

3~10ppm

フッ素マン

日本歯科医師会
8020テレビより引用

・身近なものにも 含まれている

1~15ppm

1~15ppm

0.1~1ppm

0.1~1ppm

0.1~1ppm

0.1~1ppm

0.1~1ppm

0.1~1ppm

0.1~2ppm

0.3~2ppm

0.6~2ppm

1~15ppm

フッ素マン

日本歯科医師会
8020テレビより引用