

目指せ!健康長寿日本一

# フッ素で健康な歯!

プロジェクトアナウンサー

古屋敷 沙耶

むし歯予防に  
効果的な  
「フッ素」。

WHO(世界保健機関)は、むし歯予防のために安全で効果的なフッ化物の応用を推奨しています。日本では次のような方法で利用できます。

- 毎日の歯みがき(フッ素入り歯磨剤)
- フッ素入りうがい液(フッ化物洗口)
- 歯科医院で健診(フッ化物塗布)

フッ素を上手に利用し、健康な歯を保ちましょう。



宮崎県健康長寿社会づくりプロジェクト

## フッ素の利用

みんなのチカラで日本一!!

宮崎県 特別協力: **mrt**宮崎放送



宮崎県の健康情報を  
QRでチェック!

# フッ素

## フッ素は自然

フッ素は、自然界の中に広く分  
にも含まれています。しかし、通常、



紅茶  
0.5~1.0ppm



ビール  
0.8ppm



緑茶  
0.1~0.2ppm

