

# 専用トレーを用いたフッ素塗布(トレー法)

**フッ素は**、歯を強くしてむし歯になりにくくします。  
さらにむし歯菌の働きをじゃましてむし歯になりにくくします。

フッ素を効果的に歯につける方法に**専用トレーを用いた方法**があります。



## 方 法

1. いつものように、ていねいに歯ブラシをする。
2. しっかりブクブクうがいをする。
3. 左図のようにトレーにフッ素を入れる（お多すぎると、ゲーとなるので注意）  
フッ素は歯医者では専用のフッ素の薬を使用します。  
お家ではフッ素入りのハミガキ剤を入れます。
4. **3分間**右図のようにかんで、がまんします。
5. **30秒間**ブクブクうがいをする。
6. 後は、**30分間**飲んだり、食べたりしない

## 大切な事

1. フッ素は**毎日続ける**とより効果的です。
2. **夜寝る前に実行**して飲まない食べないで休む(そのまま寝る)のが一番です。

丸山歯科医院では、小児の定期検診で歯ブラシ指導の後に専用トレーを用いたフッ素塗布を行っております。