

フッ化物でむし歯予防

6月4日から10日までは歯と口の健康週間です

フッ化物（フッ素）は、歯磨剤にも使われており、むし歯予防に効果があることは、良くご存知かと思えます。では、フッ化物はどうしてむし歯予防に効果があるのでしょうか。

●むし歯の原因は

プラーク中のミュータンス菌などの細菌が、砂糖を分解して酸を作り出します。この酸によって、歯の表面のエナメル質からカルシウムやリンなどの物質が溶け出してしまいます。これを脱灰と言います。この脱灰が進んでいくとむし歯になります。

●フッ化物とは

フッ化物は、自然の栄養素で、広く身の回りの土や水、草や木などの植物や動物に含まれています。また、体の構成成分の1つで、体の中では13番目に多い成分です。

●なぜ、フッ化物はむし歯を防ぐのか

- ①歯の表面を酸に溶けにくく、強化する
- ②酸によって脱灰された歯の表面の修復（再石灰化）を促進する
- ③細菌の活動を抑制する

これらの働きによって、むし歯になりにくくします。

●フッ化物を使ったむし歯予防法

- ①水道水への添加（日本では行なわれていません）
- ②フッ化物洗口法＝フッ化物を水に溶かし、その水溶

液で口をすすぐ

学校などの集団で行う方法と個人で行う方法があります。

- ③歯科医院などでのフッ化物塗布＝フッ化物を直接歯に塗る

- ④フッ化物配合の歯磨剤

その効果は、フッ化物洗口法で30～80%（フッ化物の濃度や期間によって開きがあります）、フッ化物配合の歯磨剤で20～30%とされています。

●フッ化物の安全性は

フッ化物洗口法で、誤って洗口剤を多量に飲み込まない限り問題はありません。洗口法では、ブクブクすすぐだけで吐き出します。

集団によるフッ化物洗口は、県内外の多くの幼稚園、保育園、小学校、中学校で実施され、むし歯予防に大きな効果を上げています。

●むし歯を予防する為には

フッ化物だけでむし歯を予防出来るわけではありません。予防の効果を上げるには、むし歯の原因を取り除くことが必要です。しっかり歯磨きをしてプラークを取り除く、砂糖を取り過ぎないようにする、食生活を見直す、歯科医院での定期健診です。これらをしっかりしてむし歯0を目指しましょう。

問合せ 可児歯科医師会