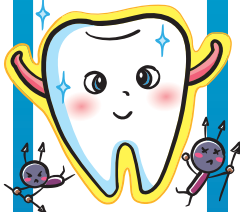


フッ素でむし歯予防

鎌倉市歯科医師会

跡部 明男



むし歯を防ぎ 進行も抑えるフッ素

現在国内で販売されている歯みがき剤の9割以上にフッ素が配合されているのをご存じですか？近年、フッ素がむし歯予防に効果があることは知られてきていますが、フッ素がどんなふう

の出す酸に触れるとバラけて、唾液の中に溶けだします（脱灰）。一方唾

液の中に溶け込んだ歯のイオンは、再び結合して結晶になり歯に戻ります（再石灰化）。フッ素は唾液の中のイオンが結晶になるのを促進し、脱灰した歯を修復するので、むし歯ができにくく、進行もしにくくなるわけです。そして、このフッ素が口の中に長く留まることで効き目を発揮します。

フッ素をなるべく 口の中に残すには

歯みがき剤のフッ素をなるべく口の中に残すための工夫をお教えます。

① 歯みがき剤は 適量使いましよ

使用量が少ないと、フッ素は口の中に行き渡らず、残存量も少なくなります。ただし、赤ちゃんや幼児の場合は、どのくらいの使用量が適切か歯科医院で指導を受けましよう。

② うがいを 少なくしましよ

少ない水で軽く1回程度のがいで留めるのがお勧めです。

③ 歯みがきはじつくり 回数を多く 行いましよ

フッ素配合歯みがき

剤を使った場合短い時間より、長く歯みがきをした方がより長くフッ素が歯の表面に残ることがわかっています。また、使用回数が多いほど予防効果が高いという研究報告もあります。歯みがきは1日3回丁寧にうがうと、より効果が上がるでしよ。

④ 寝る前にも 磨きましよ

就寝中は唾液量が減るので就寝前に歯を磨くと口の中にフッ素がしっかりと残りやすいので、夜の歯みがきを夕食後すぐに行っている方は、就寝前にも磨いてみましよ。

⑤ フッ素洗口液を プラスしましよ

歯みがきの後、どうしてもうがいを丁寧にしたいという方は、うがいの後にフッ素配合の洗口液をプラスすると、うがい

⑥ 歯科医院で フッ素塗布の相談を しましよ

フッ素配合歯みがき剤の継続的な使用に加え、長くフッ素を口の中に留める方法としてお勧めなのがフッ素塗布です。高濃度のフッ素が歯面のカルシウムと化学反応を起こし、唾液に溶け

にくいフッ化カルシウムが沈着します。これが、唾液に少しづつ溶けて長くフッ素を放出しむし歯予防に効果を発揮します。

定期的なチェックで リスク管理を

子どもから高齢者まですべての世代にむし歯予防は重要です。むし歯のリスクは一人一人違うため、歯科医院で定期的な口の中をチェックしてもらい、フッ素の利用法、歯みがきや食事指導、クリーニング、フッ素塗布を受けて、リスク管理とトータルケアをしましよ。
(跡部 歯科クリニック)