

むし歯予防における“フッ素塗布”について

すでにご存知のとおり、むし歯予防の基本は、毎食後きちんと歯をみがくことです。すなわち歯の表面や歯肉に付着したプラーク（歯垢）をきちんとこすり落とすことです。歯みがきに次いでむし歯予防の基本となるのは、フッ素をじょうずに活用することと言えます。

♡ フッ素とは何ですか？

フッ素はハロゲン元素と言われる元素のひとつで、自然界には土壌や空気、水や動植物などに“フッ化物”として存在します。また生体には骨や歯のような“硬組織”にほんのわずかだけ存在します。

♡ フッ素塗布はなぜ“むし歯予防”に役立つのですか？

フッ素は、歯の表面を強くすることでむし歯予防に役立ちます。また、口の中に住みついている細菌の代謝を邪魔したり、直接歯を溶かす乳酸の産生を邪魔したりすることでむし歯予防に役立ちます。

♡ なぜ歯の表面が強くなるのですか？

フッ素は、1) 歯の石灰化を高める；2) 歯の結晶構造を高める；3) 歯の酸への抵抗力を高めることで歯の表面を強くします。

♡ フッ素塗布にはどんな方法がありますか？

フッ素塗布は、小さい綿球に浸して歯に塗布する方法がもっとも一般的です。また、歯型に合わせたトレーを用いて一気に塗布する方法や、わずかな電気を流して歯に作用させる“イオン電極法”もあります。

♡ フッ素塗布すると酸っぱく感じられるのはなぜですか？

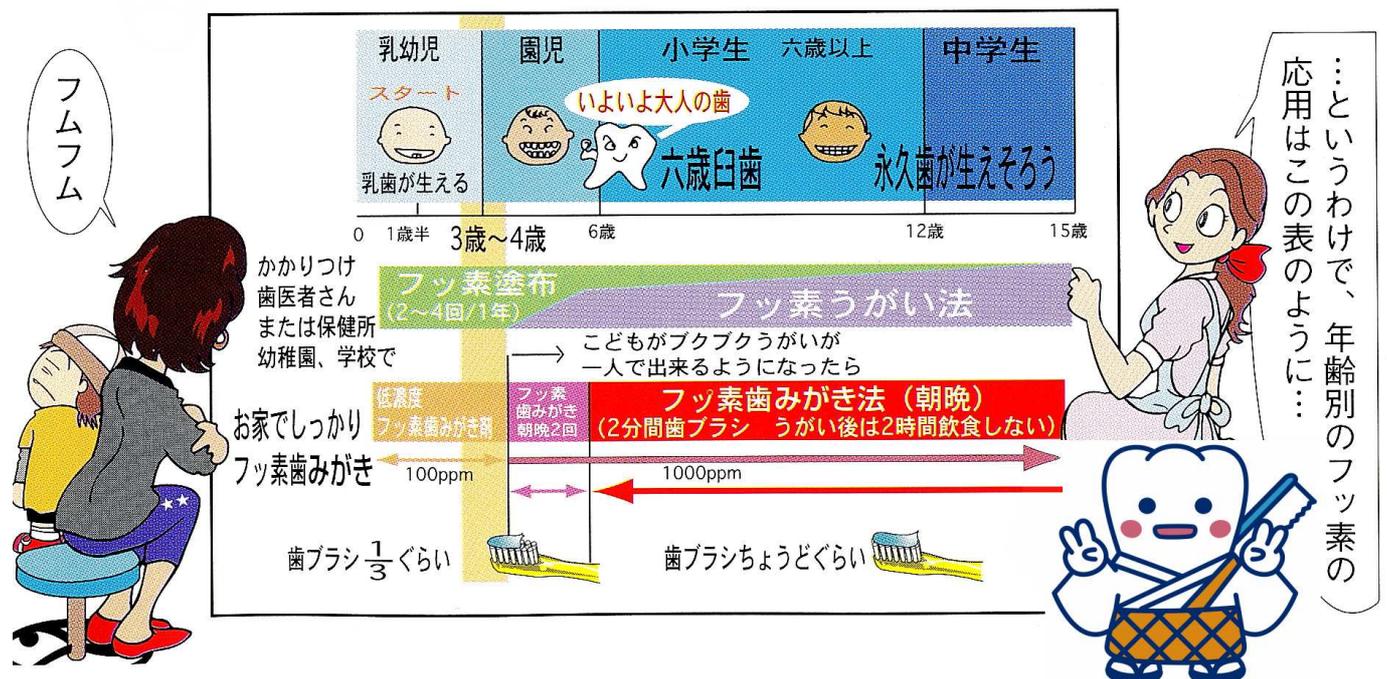
歯にフッ素がよく取り込まれるのは、歯のまわりがやや酸性のときです。よって、フッ素塗布には“フッ化ナトリウム溶液”に“リン酸”を少しまぜたものが用いられます。フッ素塗布してもらったとき酸っぱく感じられるのはこのためです。

♡ フッ素塗布さえ行なっておけばむし歯になりませんか？

残念ながら、歯の表面にプラークが残っていればフッ素塗布してもらっても効果を期待できません。フッ素が歯に染み込めないためです。また、いくらフッ素塗布してもらっても、その後の歯みがきをおこたっていたら、これまた効果を期待できません。

♡ フッ素塗布はいつ頃からやればよいのですか？

乳歯でも永久歯でも、はえて間もないときは、フッ素塗布の効果が高いといわれています。とくに5才から6才ごろになると、永久歯の中で最も大切な6才臼歯（永久歯）が生えてきますので、この時期にフッ素塗布するのはきわめて有意義なことです。

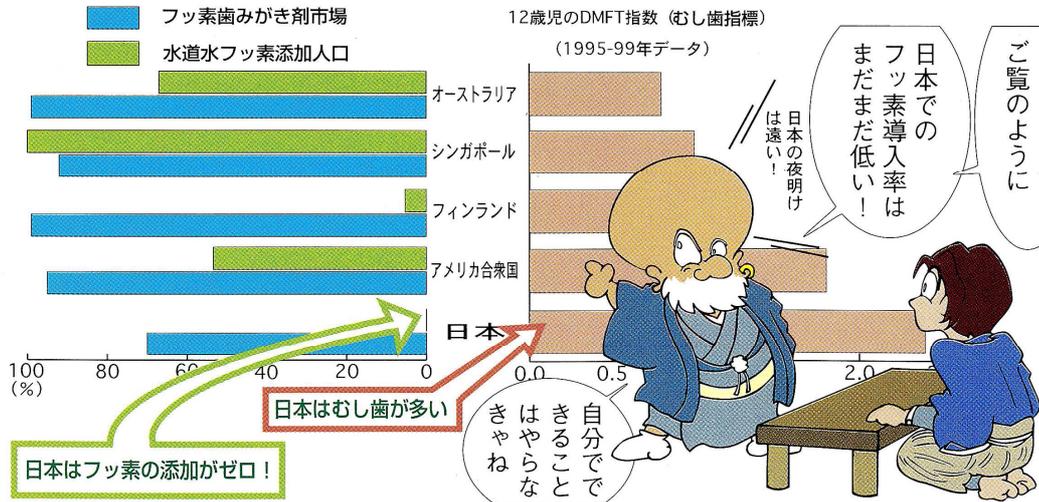


* 図表の出典は、『フッ素仙人のむし歯予防のお話し（東京都歯科医師会編），東京都衛生局，東京，2002. 』です。

♡♡アドバイスその他

- 目黒区歯科医師会では、小学校就学前の児童に無料でフッ素塗布を実施しています。機会を逃すことなくご利用ください。詳しくは、下記の「♡♡フッ素塗布 ♡♡」の項をご覧ください。
- むし歯予防の基本は、きちんと歯みがきを行うことです。くれぐれも忘れないようにしましょう。
- フッ素塗布は、年2~3回程度の間隔で行うのが慣例です。よって年2回の健診の際に、かかりつけ歯科医にフッ素塗布をお願いするといいでしょ。
- 一度に大量のフッ素を用いると中毒をおこすことがあります。
- フッ素入りの歯みがき剤を利用する際には、使用説明書をよく読んでじょうずに使いましょう。

fi



* 図表の出典は、『フッ素仙人のむし歯予防のお話し (東京都歯科医師会編), 東京都衛生局, 東京, 2002.』です。