



きらり 歯にかむコラム vol.4

フッ素でむし歯予防

フッ素って???

フッ素は自然元素のひとつで、毎日の食事を通じて体に摂取されている必須栄養素のひとつでもあります。皆さんがよくご存じの食品にも入っています。たぐえば表の様な食品があります。

食品	フッ化含有量 単位は ppm
イワシ	8 ~ 19.2
海藻	2.3 ~ 14.3
エビ	4.9
牛肉	2
緑茶	0.1 ~ 0.7

フッ素の働き

フッ素がむし歯の予防にはいろいろなしくみで知られて見えます。ここでは、フッ素はむし歯を予防してくれるのです。

前回までのコラムで、甘いものを食べると酸により歯が溶けるのと、唾液の効果により再石灰化を促すことを繰り返して、溶ける方が多ければ、徐々に歯に穴が開いてくる、これがむし歯と書きました。

実は、この溶けたり再石灰化したりするとき、フッ素がこのときにならで違ってくる。フッ素が溶けるのを抑制してくれます。そして、再石灰化を促進してくれます。溶けるのが減って、再石灰化が増えるので、歯に穴が開きにくくなる。つまりむし歯になりにくくなるのです。また、むし歯菌が酸を出にくくしたりもします。



フッ素入り歯みがき剤の使い方のこつ

フッ素入りの歯みがき剤で磨くとき、ちぎって歯をすりこぐ。フッ素の効果が出やすくなります。それはみがいた後のすすぎ方の工夫です。みがいた後に一生懸命すすいでしまうと、せっかくのフッ素を洗い流してしまします。

軽くすすぐようにして、フッ素がお口の中に残るようにします。

具体的には10ミリリットル程度の水で1回だけすすぐといわれています。低濃度なので、継続して使用する事で効果が得られます。

フッ素を塗布したからといって、完全に虫歯にならないわけではもちろんありません。日頃の食生活に気を付け歯ブラシをしっかりと行うことが何よりも大切です。

歯医者さんで使うフッ素とおうちで使うフッ素の違い

歯医者さんで塗ってもらうフッ素（フッ素塗布）と、お家で歯みがきや洗口で使われるフッ素には違いがあります。何が違うかというと、濃度です。歯医者さんでは高濃度のフッ素を使います。歯みがき剤や洗口液に入っているフッ素は低濃度です。どちらもむし歯になりにくくしてくれるわけですが、できれば定期的な歯科医院でのフッ素塗布と日々の歯みがき剤や洗口液の両方組み合わせてより効果的だと思います。歯医者さんでフッ素を塗ってもらう間隔は、年齢やお口の中の状況、食習慣等により人によって違ってきますので、歯医者さんと相談してください。

歯医者さんとおうちで使うフッ素の違い

歯医者さんで塗るフッ素	おうちで使うフッ素		
ゼリー状・液状・泡状	歯みがき剤	洗口剤	スプレー剤
9,000ppm	1,000ppm 以下	250ppm ~ 450ppm	100ppm
 口の形に合わせた容器を使って塗る	 綿球で塗る方法	 歯ブラシで塗る方法	
歯科医院での塗布	歯みがきの時に使用する（効果を高めるためにうがいは少量の水で1回程度）	歯をきれいにしたあと30秒間ぶくぶくうがい	歯をきれいにしたあとに歯ブラシにスプレーをして塗る
	市販の歯みがき剤は9割はフッ素入り。歯科医院・市販で購入できる	粉末を水道水に溶かし使用する希釈タイプとそのまま使用できる原液タイプがある。歯科医院専売	ほぼ無味無臭。乳児に使用するとよい。市販で購入できる



一般社団法人

四日市歯科医師会

〒510-0093 四日市市本町9番12号

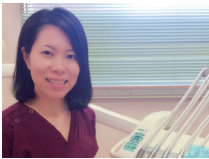
☎059-354-8512

四日市歯科医師会

検索



今回お話ししてくれた先生



歯科衛生士 松岡陽子



RECRUIT
GUIDE

もう一度、歯科業種に戻ってきませんか??みなさまがお仕事復帰できるようにお手伝いします。

歯科医師

歯科衛生士

歯科技工士

歯科助手

歯科受付

など

・何年と歯科業界から遠ざかっていてまた復帰できるか不安...

・長い期間離れていたため今さら勉強できるか不安...

・働く前にどんな医院か見てみたい... ご相談はお気軽にご連絡ください

