



# きらり しゃにかむコラム vol.12

フッ素ってなあに??

フッ素は海や川の水、土壌など自然界のいたるところに存在しています。  
またみなさんの身近なところでは海藻・魚介類・じゃがいも・大根・リンゴ・お茶などにも含まれていて、歯や骨を作るのに大切な栄養素。



※WHO(世界保健機関)・FAO(食糧農業機関)は、1974年に「トウモロコシの葉の肥料」の中で、フッ素化合物を必須栄養素として位置づけ世界各国に紹介しています。

フッ素の効果は??

①歯を強くする



歯の表面のエナメル質に作用してむし歯の原因菌が出す酸に溶けにくくします。

②再石灰化を促進する



溶かされた歯の表面を、唾液の成分であるカルシウムやリンでエナメル質の結晶を新しく形成し修復するという現象です。

③むし歯菌の抑制をする



フッ素はむし歯菌が酸をつくるのに必要とする酵素に作用して、その働きを妨げます。

フッ素でむし歯予防! どうすればいいの??

●歯医者さんでフッ素塗布

濃度の高いフッ素を塗ります。定期的に塗布することをお勧めします。期間やタイミングはその子のむし歯になりやすさや、歯の生えるタイミングにもよるので、歯医者さんに相談してください。

●家庭でできるフッ素の利用

フッ素入りの歯みがき剤、フッ素洗口剤、スプレー等があります。濃度は低めですが、毎日あるいは毎週、継続的に使うことで効果があります。

方法	塗布	歯磨き剤	洗口(うがい)	スプレー
回数	年に数回	毎日	週1回~毎日	適時
濃度	9000ppm	1500ppm以下	200~900ppm	100ppm

\*欧米ではハミガキなどに配合するフッ素濃度は国際基準(ISO)を採用しており、上限濃度は1500ppmです。日本では2017年3月に、国際基準と同様にフッ素が1500ppmを上限として配合されたハミガキの販売が認められました。1500ppmの歯磨き剤は6歳未満の子供への使用は避けてください。

\*以前はフッ素洗口液は歯医者さんでしか買えませんでした。最近では薬局や薬剤師がいるドラッグストアでも買えるようになりました。

フッ素入り歯みがき剤の使い方  
イエテボリ テクニク

イエテボリテクニクはフッ化物配合の歯磨剤を用いて、フッ素の効果を効率よく期待するテクニクです。

- ①歯ブラシに歯磨剤をつけます。(図参照)
- ②2分間歯磨きをします。
- ③10秒の水を含みます。
- ④30秒間そのまま洗口します。
- ⑤吐き出した後はうがいをしません。



年齢	使用量	洗口などの注意
0	50ppm以下 (0.5mg/100ppm以下)	
1	6ヶ月~2歳	仕上げ磨きに保護者が使う
2		
3	3歳~5歳	5mm以下
4		
5		
6	6歳~14歳	1cm程度
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15	15歳以上	1~2cm程度
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		
31		
32		
33		
34		
35		
36		
37		
38		
39		
40		
41		
42		
43		
44		
45		
46		
47		
48		
49		
50		
51		
52		
53		
54		
55		
56		
57		
58		
59		
60		
61		
62		
63		
64		
65		
66		
67		
68		
69		
70		
71		
72		
73		
74		
75		
76		
77		
78		
79		
80		
81		
82		
83		
84		
85		
86		
87		
88		
89		
90		
91		
92		
93		
94		
95		
96		
97		
98		
99		
100		

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



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

- ・何年でも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

