

フッ化物でむし歯予防

現在、日本で発売されている歯磨剤には、ほとんどフッ化物が配合されており、私たちにとってフッ化物を利用したむし歯予防は、ごく身近なものになっています。



近年、子どものむし歯は減少していますが、大人のむし歯は減っていません。また、歯を失う大きな原因の1つとして歯肉が退縮（下がる）した部分に発生する根の面におけるむし歯の増加が問題となっています。フッ化物は、子ども、成人、高齢者すべての方に効果があります。神奈川県歯科医師会では、フッ化物利用のむし歯予防パンフレットをリニューアルしましたので、以下に内容の一部をご紹介します。

フッ化物は自然界に広く存在しています



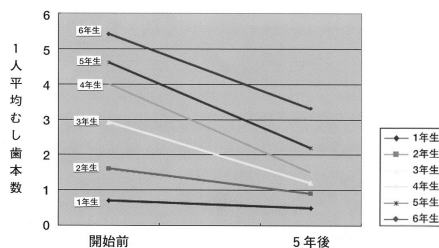
私たちは、食物からフッ化物をとっていますが、歯や骨にとって欠くことのできない必須栄養素として、大人で1日3mg必要。適量のフッ化物はむし歯になりにくい強い歯を作り、正常な骨格を作ります。

- フッ化物とは何かご存知ですか？
フッ化物は3つの効果でむし歯を予防します。
- ① 歯を強くする
歯の表面からフッ化物がとり込まれ、むし歯菌によって作られた酸に溶けにくい強い歯が作られます。
- ② 再石灰化を促進する
むし歯で穴のあいてしまった歯は自然には治りませんが、カルシウム等のミネラル分が溶けだしたむし歯のなり始めの歯では元に戻ることに期待できます。これを再石灰化といい、フッ化物はこの働きを助けます。
- ③ むし歯菌の働きを抑制する

むし歯は口の中に住んでいる細菌がおこす病気です。フッ化物はこのむし歯の原因菌の働きを抑えます。

フッ化物洗口のむし歯予防効果は？

1945年頃から開始されたフッ化物洗口は、現在世界中で実施されており、神奈川県でも30年の歴史があります。グラフは神奈川県下の某小学校でのフッ化物洗口によるむし歯予防効果を示したものです。



フッ化物洗口5年間の効果

フッ化物洗口実施期間が長いほどむし歯予防効果は高くなります。とくに3年生から6年生までのむし歯の本数は約半分に減っています。

フッ化物は安全です！

むし歯予防のためのフッ化物利用は、WHO（世界保健機関）など多くの専門機関が推奨する科学的な根拠に基づく方法です。2003年には厚生労働省が「フッ化物洗口ガイドライン」を示し、その啓発と普及を図っています。上手にフッ化物を利用して安全かつ確実にむし歯を予防しましょう。（協力：神奈川県大学健康科学講座口腔保健学分野）

● フッ化物利用の方法について

- ① フッ化物塗布
歯科医師・歯科衛生士が、直接歯にフッ化物を塗る方法です。
- ② PMTC
フッ化物配合研磨ペーストを使用し、歯科医院で、歯科医師・歯科衛生士が、定期的に歯をみがく方法です。
- ③ フィッシャー・シーラント

フッ化物配合の合成樹脂で歯の溝を封鎖し、むし歯を予防する方法です。

④ フッ化物洗口

フッ化ナトリウムの洗口剤でブクブクうがいをする方法です。幼稚園や小学校で実施しているところがあります。歯科医師の指導の下に家庭で簡単に行える洗口剤も市販されています（対象は、ブクブクうがいのできる4〜5歳以上のお子さんです）。

⑤ フッ化物入り歯みがき剤

日本で発売されている歯みがき剤の約90%の製品にフッ化物が入っています（1000ppmを超えない量のフッ化物が配合されています）。

⑥ フッ化物入りスプレー

ブクブクうがいのできない乳幼児から使用できます。歯の表面に薬剤をスプレーします。飲み込んで有害のない濃度に調整されています。薬局、ドラッグストア、歯科医院で販売されています。

⑦ フロリデーション

水道水にフッ化物を調整したり、錠剤、ミルク、食塩等を介して直接フッ化物を体にとり入れる方法です。諸外国では、むし歯予防のために行われていますが、日本の自治体では行われていません。厚木や横須賀の在日アメリカ軍基地の特定な地域で行われています。

● フッ化物で8020を目指そう！

フッ化物利用は、一つの方法だけでなく、いくつかの方法を一緒に行えば、より効果が増し、一生むし歯になりにくい歯が保てます。生涯を通じてフッ化物利用を続けましょう。