

イイ歯メーションNo. 15(平成16年7月発行)

フッ素と虫歯予防

前回は虫歯予防と甘味料等について述べましたがその他にフッ化物を用いて歯の質を丈夫にする、歯磨きなどで虫歯菌を減らす、歯科医院での定期健診等は、虫歯、歯周病の予防に大きく役立ちます。今回は、虫歯予防の他の手段として、世界保健機構(WHO)などで推奨しているフッ素(フッ化物の応用)について考えてみたいと思います。

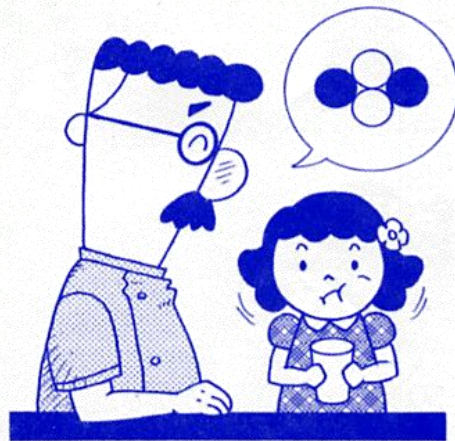
1. フッ素ってなあに？

フッ素は、人体中(特に歯や骨に多い)はもちろん、全ての食物と全ての飲料水に存在します。フッ素を多く含む食品は魚介類等の海産物やお茶等があり、フッ素は生体必須栄養素として、1日3mg 必要とされています。また、虫歯予防に用いられるフッ化物は、フッ化ナトリウム(NaF)が多く使われますが、これは水に溶けるとフッ化物イオンとなり、海産物やお茶から溶出してくるフッ化物イオンと全く同じもので、心配ありません。



2. フッ素の働きは？

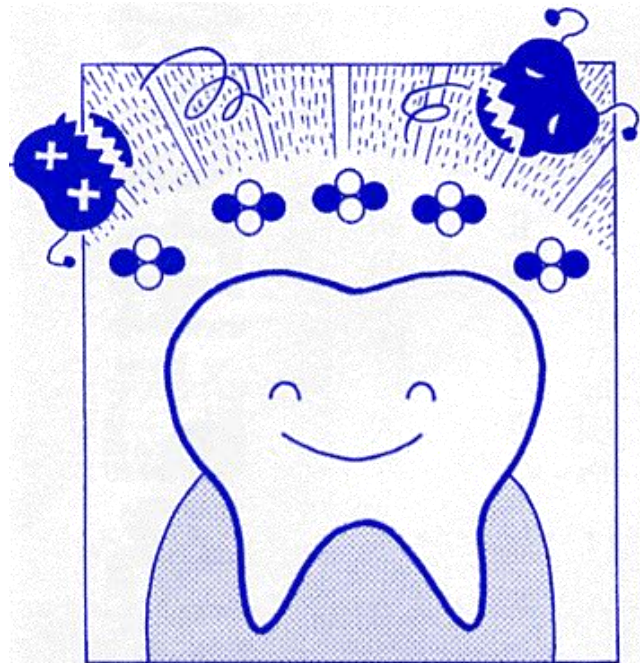
フッ素は、歯質と歯垢細菌の2つに対して効果があります。1つは歯の表面に作用し、虫歯菌の作る酸に溶けにくい抵抗性のある歯質にします。また、虫歯のごく初期では、フッ素があると、再石灰化を促進し、酸に溶けた部分のエナメル質を補修し、耐酸性を向上させます。2つ目は、虫歯菌の発育を抑え、酸を作る能力を阻害する作用をもっています。でも、フッ素だけで虫歯にならないかというと、そうではありません。インフルエンザワクチンなど「ワクチン」が100%予防効果がないように、フッ素も万能ではありません。フッ素の持つ働きに加えて、規則正しい生活習慣、食生活、歯磨きなどの実践は予防効果を上げる上で特に大切です。



ブクブクうがいもフッ素

3. フッ素の安全性とムシ歯予防は？

虫歯予防に用いられるフッ化物の安全性と有効性は、WHO 国際歯科連盟(FDI)をはじめ多くの専門機関より実証されています。また、WHO、厚生労働省等は、虫歯予防のためにフッ化物の応用を推奨しています。



フッ素は歯のガードマン

今までの虫歯予防対策は、歯磨きと甘味食品の摂食制限を中心とした生活習慣の改善を柱に行われていました。しかしそれには限界があり、乳幼児期から老年期までのライフステージを通して、フッ化物を上手に利用することが、口腔保健の維持に重要であるとされています。特に、秋田県の虫歯に罹患している人の割合や虫歯の本数は、全国と比べて高くできるだけ虫歯を現象させる為には、長期的にみてフッ素は有効な手段の一つと思われます。

今回は、実際に応用されているフッ素の虫歯予防法について話したいと思います。

かかりつけの歯科医をもとう

- ★定期的に歯の健診を受けよう
- ★年に一回は歯石をとってもらおう



☆各市町村の成人歯科検診（30才、40才、50才）
は休祭日歯科当番医にて、休祭日も受け付けています☆
歯科医師会ホームページアドレス：www.yutopia.or.jp/~yoda/