

イイ歯メーションNo. 16(平成16年9月発行)

フッ素でのむし歯予防

前回はフッ素の安全性など一般的なことについて述べましたが、今回はフッ素を利用したむし歯予防法についてお話します。現在、FDI(国際歯科連盟)の1990年の調査では、120ヶ国でさまざまなフッ素応用が行われ、むし歯予防の実績をあげています。これらのフッ素応用法には、全身的応用法と局所的応用法があり、前者には水道水のフッ素添加等がありますが、日本では実施されておられません。我が国では、歯の表面から直接フッ素を作用させる局所的応用法(フッ素洗口法、フッ素配合歯磨き剤の使用)のみが行われています。

1. フッ素洗口法

フッ素洗口法とは永久歯のむし歯予防を目的に、比較的低濃度のフッ素溶液で、毎日又は週1回の頻度でぶくぶくうがいをする方法で、予防効果は40～60%あると言われています。しかし、効果を得る鍵は、数年以上にわたって継続実施することであり、幼稚園や学校などで集団で行うのに適しています。平成16年度の調査では、国内の40都道府県で約4000施設、約40万人が利用しています。秋田県では、平成6年より鳥海町笹子小学校が実施しており、むし歯の罹患率が低くなってきています。秋田県では平成16年度より5歳児を対象にフッ素洗口事業「おロブクブク大作戦」を実施することになりました。

秋田の3歳児は虫歯ワースト1



2. フッ素歯面塗布法

フッ素歯面塗布法とは、フッ素溶液を直接歯に塗布するもので、歯科医師や歯科衛生士など専門家が行うむし歯予防の手段です。年数回の実施でむし歯予防効果は30～40%あると言われています。乳歯が出てくる1歳児頃から永久歯の第2大臼歯のはえる13歳頃までの間に、歯のはえるたびに塗布することが望ましく、何度も繰り返し塗布することによって効果が上がると言われています。かかりつけ歯科医院での専門的な指導、助言と検診が必要となるでしょう。秋田県でフッ素塗布を受けたことのある人は52%程です。(平成13年度県民歯科疾患実態調査)

3. フッ素配合歯磨き剤

フッ素配合歯磨き剤は家庭などでのセルフケアによるむし歯予防手段として普及してきており、一般に使用は3歳以降と言われていています。予防効果は20～30%とされ、フッ素洗口、フッ素歯面塗布法との多重応用しても、フッ素が過剰に摂取される心配はありません。秋田県ではフッ素配合歯磨き剤を使用している人は約55%です。(平成13年度県民歯科疾患実態調査)



むし歯予防法としてのフッ素に関して述べましたが、フッ素はあくまでも予防の一手段であることを忘れないで下さい。むし歯のない又はむし歯の治療が完了したきれいなお口に利用すれば、効果は上がるでしょう。さらに、むし歯や歯周病は、生活習慣病と言われるように、毎日の生活と食生活が一番のポイントになります。予防には規則正しい生活と食生活そして定期健診であり、それにフッ素や歯磨きを励行して、自分の歯を一生大切にしましょう。

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/