

## むし歯予防のためのフッ化物について

当医院では、むし歯予防の取り組みの一環としてフッ化物塗布や家庭でのフッ化物の利用に関する指導を行っています。患者さんのむし歯のなりやすさ（リスク）に応じて、歯科衛生士が定期的にむし歯予防のためのフッ化物塗布を行います。

また、患者さんそれぞれにあったホームケア（家庭で行う予防）のためのグッズとして低濃度のフッ素入り歯磨き粉やジェルをおすすめしています。

### フッ化物とは？

「フッ素」は、自然元素のひとつで、自然界のいたるところにあるごくありふれた物です。

フッ素は、毎日の食事を通して私たちのカラダに摂取されている必須栄養素のひとつでもあり、歯質を強化する効果が高いことから、世界各国でむし歯予防に利用されています。

### フッ化物のむし歯予防効果

#### ①歯の質を強くする

歯の表面（エナメル質）を構成する結晶にフッ化物が取り込まれると、歯が丈夫になり、むし歯菌が出す酸に対して強くなります。



#### ②歯の再石灰化を促進する

唾液の行う再石灰化を促進し、むし歯菌の出す酸により溶かされた歯の表面を元に戻す働きがあります。

#### ③むし歯菌の働きを抑える

むし歯菌の働きを抑制し、酸を作らないようにする。また、むし歯菌の栄養となる糖の取り込みを抑え、プラーク（歯垢）を作るのを防ぎます。

### フッ化物の利用方法

フッ化物の利用には、いろいろな方法があります。ひとつの方法だけでなく、いくつかの方法を組み合わせるとより効果が増し、むし歯になりにくい強い歯になります。

#### ・フッ化物入り歯磨き粉を使う（家庭で）

フッ化物配合の歯磨き粉は、日常の歯磨きに組み込むことで、簡単にむし歯予防に応用できるものです。

毎日使用することで約30%程度のむし歯予防効果があると言われています。



#### ・フッ化物溶液で洗口する（学校・家庭で）

フッ化物溶液で口をブクブクうがいする方法。幼稚園や小学校など集団で実施されていますが家庭での利用もできます。

#### ・フッ化物塗布（歯科医院で）

歯科医師・歯科衛生士が歯に直接フッ化物を塗る方法。比較的高い濃度のフッ化物を使います。むし歯のリスクに応じて塗る間隔は決めますが、定期的に回数を重ねて塗らなければ効果は低くなります。

#### \*いつ頃から塗ってあげればいいの？

乳歯や生えただばかりの永久歯のむし歯予防に効果的です。うがいの必要がないため、乳歯のむし歯予防として2歳児くらいから応用できます。

#### \*家庭でできるフッ化物塗布

ありしま矯正歯科でお勧めしているフッ化物入りジェルを紹介します。ホームジェルをいつもの歯磨きの後に使うと、**むし歯になりにくい強い歯をつくれます。**また、**むし歯の原因菌を抑えて、新しいむし歯の発生も防ぎます。**

### ホームジェルの効果的な使い方



- ① ホームジェルを使う前に、いつものように歯を磨き、ゆすぎます。
- ② 同じ歯ブラシに今度はホームジェルをのせ、すべての歯にいきわたるように軽くみがいて下さい。
- ③ **うがいはせずに、軽く唾液を吐き出す程度。30分間はうがいや飲食を控えて下さい。**

### フッ化物の安全性について

安全性で問題になるのは、飲み込むフッ化物の量です。一度に大量に飲むと、急性中毒を起こします。

- ・急性中毒量・・・体重1kgあたり2mgです。
- ・1人分の使用量・・・約1gには約9mgのフッ化物（フッ化物塗布時）が含まれています。



体重10kgの幼児の中毒発現量は20mgとなり通常の使用量であれば十分安全であると言えます。

フッ化物は、指示された量を守って使えば、むし歯予防に大変効果があり、安全性も確認されているものです。