

歯のはなし

むし歯^{いっかん}予防の一環として “フッ素”を取り入れていますか？

最近売られている歯みがき剤は“フッ素入り”が当たり前になっているため、「フッ素」のことをご存知の方も多くいらっしゃるでしょう。

フッ素を子どもの頃から定期的に歯に塗っておくと、“むし歯になりにくい丈夫な歯”になると言われています。そのため“フッ素入り歯みがき剤”などの商品がたくさん発売されているのでしょう。

「フッ素」と聞くと、よく車のワックスのように、歯の表面をツルツルにして汚れを弾いてくれるといったイメージを持たれるかもしれませんが、実際は食べカスを弾くわけではありません。実はフッ素は、歯に塗ることで歯の表面にコーティングを行うだけでなく、歯の表面のエナメル質自体を変化させ、**歯そのものをむし歯になりにくい丈夫な状態にしてくれるのです。**

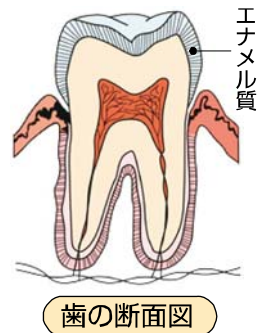


そこで今回は、この“フッ素の働き”をご説明させていただきます。

フッ素はなぜ歯を強くしてくれるのか？

1 歯の“エナメル質”を強化

フッ素は主に、歯の表面の「**エナメル質**」と呼ばれる白く固い部分を強くして、むし歯菌に負けない丈夫な歯に変化させてくれるのです。



2 初期むし歯に有効

初期むし歯のような歯の表面に少し穴のあいている所にフッ素はよく浸透^{しんとう}します。そのため、そこにフッ素を塗布するとむし歯の進行を遅らせることができます（※ただし、フッ素だけでむし歯を治すことはできませんので、必ず治療を行いましょ）。

3 むし歯菌の活動を抑えてくれる

フッ素でお口の中の“むし歯菌の数”を減らすことはできませんが、むし歯菌が産生する“**酸**”を抑えてくれるため、むし歯になりにくい状態にしてくれます。

「市販されている歯みがき剤のフッ素」と「歯科医院で塗布^{とぶ}しているフッ素」の違いは？

あまり知られていないかもしれませんが、**歯科医院では歯に直接「フッ素」を塗布することができます。**

では、歯科医院で塗布しているフッ素と、市販の歯みがき剤のフッ素とでは何が違うのか？ 簡単ですが、ご説明いたします。



まず市販の歯みがき剤の場合、薬事法でフッ素の含有量の上限が**1000ppm**までと決められています。したがって市販品の場合、どんなにフッ素が多く入っている歯みがき剤でも**950ppm**程度の低濃度のものが発売されています。

しかし、歯科医院で直接歯に塗り込むタイプのフッ素は、市販のものとは比べると10倍近い**9000ppm**のものが多く使われています。

このように、市販のフッ素入り商品と、歯科医院で使われているフッ素とでは“**濃度**”が格段に違うのです。ですから、もしフッ素をむし歯予防の一環として取り入れている方は、市販の歯みがき剤を自宅で上手に利用しながら、定期的に歯科医院でフッ素塗布されることをおすすめします。