



歯の
はなし

“フッ素洗口”は歯の健康維持と大きな関係が!



新潟大学の歯学総合研究科が行った調査によると、『**幼児の頃から長い期間“フッ素洗口（フッ素を用いてうがいをする）”を行っていた人は、30歳になってもむし歯や喪失した歯の本数が少ない**』ということがわかったそうです。

この調査は、新潟県内で「1歳半健診」などにお子さんを連れてきていた母親87名を対象に「**歯科検診**」を行い、各母親の過去のデータを集めて分析した結果わかったそうです（母親の平均年齢は調査時31.6歳）。

この調査では、過去に「フッ素洗口」を行った期間別にそれぞれ以下の4グループに分類されました。

保育園～中学校まで一貫して「フッ素洗口」を行っていたグループ

小学生～中学生まで行っていたグループ

保育園時と、小学生もしくは中学生のいずれかで行っていたグループ

全く行っていないグループ

その結果、むし歯の本数が最も少なかったのが『**保育園～中学生まで一貫して“フッ素洗口”を行っていたグループ**』で平均**3.91本**、次いで『**小学生～中学生まで行っていたグループ**』で平均**9.11本**、3番目が『**保育園時と、小学生もしくは中学生のいずれかで行っていたグループ**』が平均**10.08本**、最下位は『**全く行っていないグループ**』で平均**11.67本**でした。



「フッ素洗口」をしている期間が長い人ほど、むし歯が少ないという結果になったそうです。

“喪失した歯の本数”でも同じ結果が

さらに“喪失した歯の本数”でも同じ結果が見られたそうです。

「保育園～中学校まで一貫して行っていたグループ」の喪失歯は**0本**

「小学生～中学生まで行っていたグループ」は**0.11本**

「保育園時と、小学生もしくは中学生のいずれかで行っていたグループ」は**0.15本**

「全く行っていないグループ」は平均**0.74本**

この調査では、フッ素洗口を行っていた期間と、大人になってからのむし歯・喪失歯との関係性が示されたため、新潟大学歯学総合研究科では、「**生涯にわたる歯の健康維持には、幼児期からフッ素洗口を経験する必要がある**」と分析しています。



当院でも、歯の健康維持に効果的な「フッ素洗口」や「フッ素塗布」のご相談を承っております。ご興味ある方はお気軽にスタッフまでおたずね下さい。

クイズのこたえ

①

①がむし歯菌を顕微鏡で見たものです。歯垢1ミリの中には、なんと“むし歯菌が一億匹以上”潜んでいるといわれています。②はピロリ菌、③はインフルエンザ菌になります。