



おし歯予防に
使っているけど…

歯のはなし



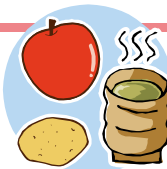
そもそも“フッ素”とは？



皆さんご存知の“フッ素”は、「**歯の健康に役立つもの**」と認識されている人が多いと思います。しかし、そもそもフッ素がどのような物なのか、どのような働きをしているのかを知っている人は少ないかもしれません。そこで今回は、**フッ素**についてお話しさせていただきます。

フッ素とは？

一般的に「フッ素」と呼ばれているものは、正式には「**フッ化物**」というもので、フッ素(元素)と他の元素が結合したものです。フッ化物は、**肉・魚・野菜・果物**といった自然食品や、**水・お茶**といった飲み物の中にも存在しています。



歯に対する働きは？

フッ化物の主な働きには、次のようなものがあります。

歯の質を強くする

歯の表面にある**エナメル質**を強化します。また、骨のミネラル低下を予防します。



むし歯を予防する

初期むし歯を修復する手助けをします。

細菌の働きを抑制する

むし歯の原因となる細菌の活動を抑制します。



使用方法や頻度の目安は？

歯科医院では、「**フッ化ナトリウム**」「**モノフルオロリン酸ナトリウム**」というフッ化物が主に使用され、次のように用いられています。

① フッ化物洗口

フッ化物を含んだ洗口液でブクブクとうがいをします。



② フッ化物配合歯みがき粉の使用

フッ化物入りの歯みがき粉で歯をみがきます。



③ フッ化物塗布

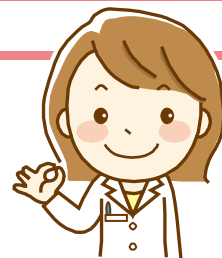
歯に高濃度のフッ化物溶液を塗ります。

①②は毎日続けること、③は年に2回以上歯科医院で行うと、むし歯予防に有効だと言われています。

ちなみに今年3月、厚生労働省より高濃度のフッ化物配合の歯みがき粉が承認されました。今まで日本では、歯みがき粉のフッ化物の濃度は1000ppm以下に定められていましたが、その上限が1500ppmまで引き上げられたのです。これから続々と販売されると思いますが、6歳未満の子どもの使用は控える、6歳未満の子どもの手が届かない所に保管するといった注意表示がされるようです。

安全性は？

実は、フッ化物の安全性について疑問視する人も少なくありません。フッ化物を大量に摂取すると、下痢・腹痛・嘔吐などを引き起こす可能性があるからです。とはいえ、歯科医院でのフッ化物の塗布や、歯みがき粉・洗口液を使用した程度では**ごく少量であるため安全性に問題は**ありません。



「フッ素」を上手に利用して、むし歯予防に役立てましょう！