

フッ化物は世界各国で使われ長い歴史があります。



世界各国でむし歯予防に利用されています。

WHO(世界保健機構)をはじめ、世界各国の保健医療の専門機関が安全性とむし歯予防の効果を認め、日本の厚生労働省もフッ化物の利用を推奨しています。

世界各国で水道水でむし歯予防がされています。

水道水のフッ化物濃度をむし歯予防に最適な濃度にする(フッリデーション)により、蛇口から出てくる水を飲んだり、料理に利用するだけで、すべての人々が平等に生涯を通じてむし歯予防ができます。

適正な量を摂取すれば安全です。

どんなに安全と思われている食べ物や薬でも、量が過ぎれば体に悪影響を及ぼすことがあります。フッ化物も同様で、適量はむし歯予防に役立ちますが過量に摂取すれば中毒が起こります。しかし、むし歯予防で利用するフッ化物は、適正な量を使用しているので安全です。

現在わが国で行われているフッ化物によるむし歯予防方法

フッ化物洗口

フッ化物を溶かした液で、口の中をブクブクゆすぐ方法です。学校など集団での実施が効果的です。また、かかりつけ歯科医の指導のもとに、家庭で行なうこともできます。



フッ化物歯面塗布

歯に直接フッ化物を塗る方法です。かかりつけ歯科医から、年に2回以上定期的に塗ってもらいましょう。



フッ化物入り歯磨き剤

現在、市販されている歯磨き剤の多くにフッ化物(フッ化ナトリウム、モノフルオロリン酸ナトリウム、フッ化第一スズ)が含まれています。



シーラントの併用

歯の表面を全体的にフッ化物で予防して、歯の小さな溝はシーラントで予防します。シーラントとはむし歯になりやすい溝を埋める接着性合成樹脂のことです。



歯が生えたばかりの子どもはもちろん大人にも効果的

乳歯も永久歯も、生えたばかりの歯は未成熟なので、むし歯になりやすい状態です。歯が生えてきたらなるべく早く歯科医院でフッ化物を塗ってもらいましょう。フッ化物は子どもだけでなく大人にも効果があります。家族全体でフッ化物洗口やフッ化物入り歯磨き剤を使用して、生涯にわたってフッ化物を利用しましょう。

社団法人 **千葉県歯科医師会**

<http://www.cda.or.jp/>

TEL: 043-241-6463

企画・発行: 千葉県保健福祉部 健康づくり支援課

監修: 小林 清吾【日本大学松戸歯学部 社会口腔保健学講座 教授・歯学博士】

資料提供: 松戸歯科医師会

イラスト: 安田 采加

フッ化物でつくろう!

フッ素

むし歯のない

丈夫な歯

フッ化物・フッ素って何?

フッ化物とは、フッ素と他の元素の無機化合物です。フッ素は単体では気体ですが、化合物として自然界に存在する元素で、空気・土・海や川の水・植物・動物・食品などあらゆる物に含まれています。私たちは、いくらかのフッ化物を摂取していることになりませんが、それだけでは、むし歯を予防することができないため、フッ化物を利用する必要があります。

フッ化物は歯の強い味方

歯の質を強くします。

歯の表面のエナメル質を構成する結晶にフッ素イオンが取り込まれると、酸に溶けにくい歯に変わります。

ごく初期のむし歯の回復を助けます。

再石灰化作用により健康な歯にもどります。

歯垢(プラーク)の生成を抑えます。

歯垢の中にフッ化物がとどまり、むし歯菌の活性をおさえて、酸をつくらせないようにします。