

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。

フッ化物でつくろう!

むし歯のない丈夫な歯

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。

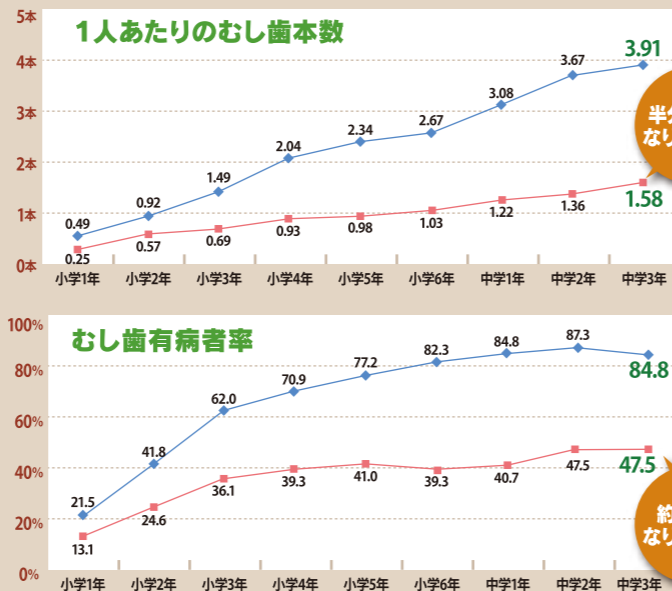
鴨川市のむし歯予防対策

天津小湊地区

鴨川市(旧天津小湊町)では、平成7年度からフッ化物洗口を実施しています。保育園や幼稚園では週5回法、小中学校では週1回法で実施し、むし歯予防に効果をあげています。

右のグラフは、フッ化物洗口を実施した学年(平成9年度入学)と、実施していない学年(平成7年度入学)の子どもの「1人あたりのむし歯本数」と「むし歯有病者率」を比較したものです。

※むし歯有病者率には、現在むし歯を持っている人と過去にむし歯で治療をした歯を持っている人のどちらも含みます。



フッ化物って何?

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なります。

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。



一般社団法人
千葉県歯科医師会
TEL:043-241-6471

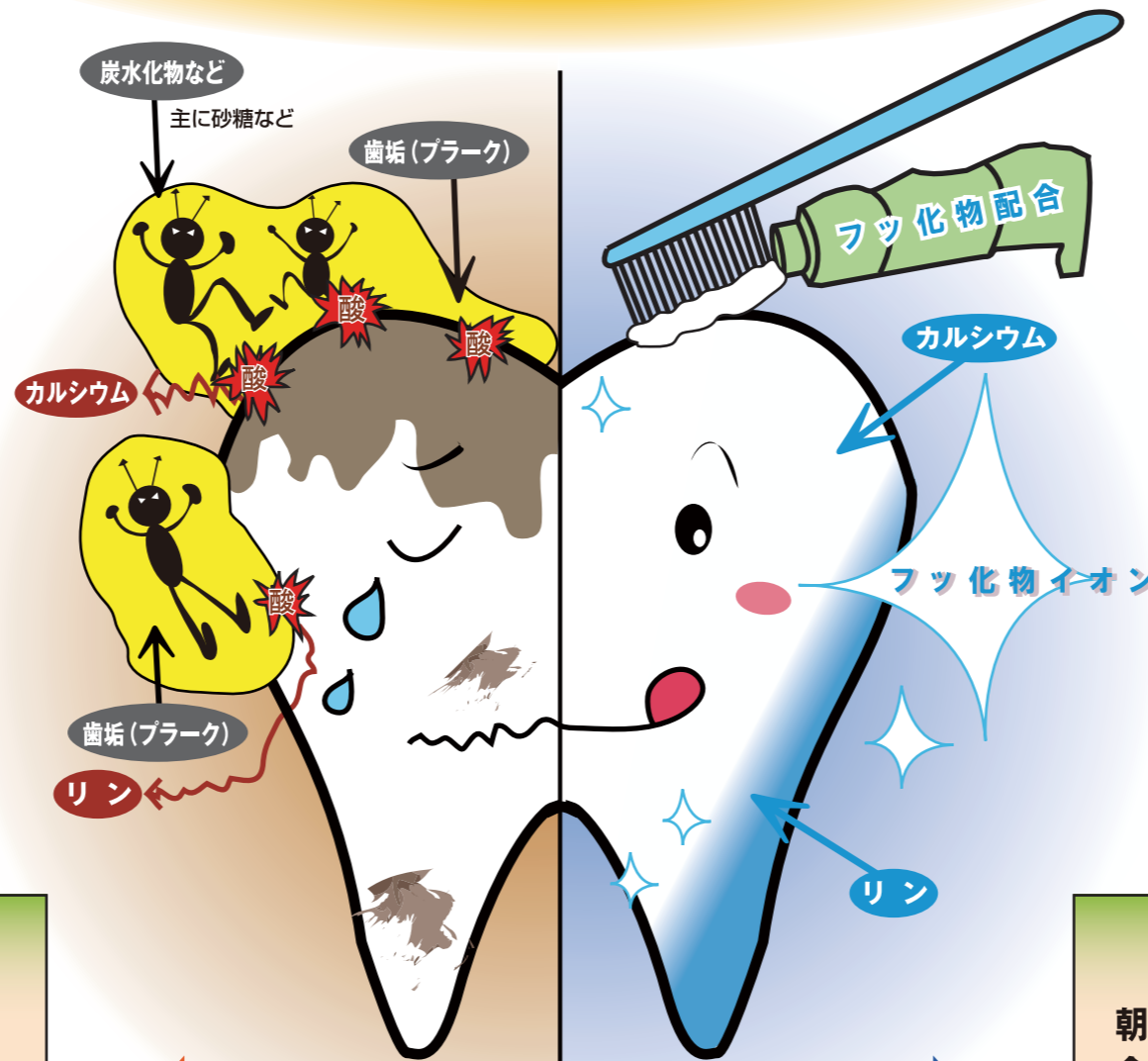
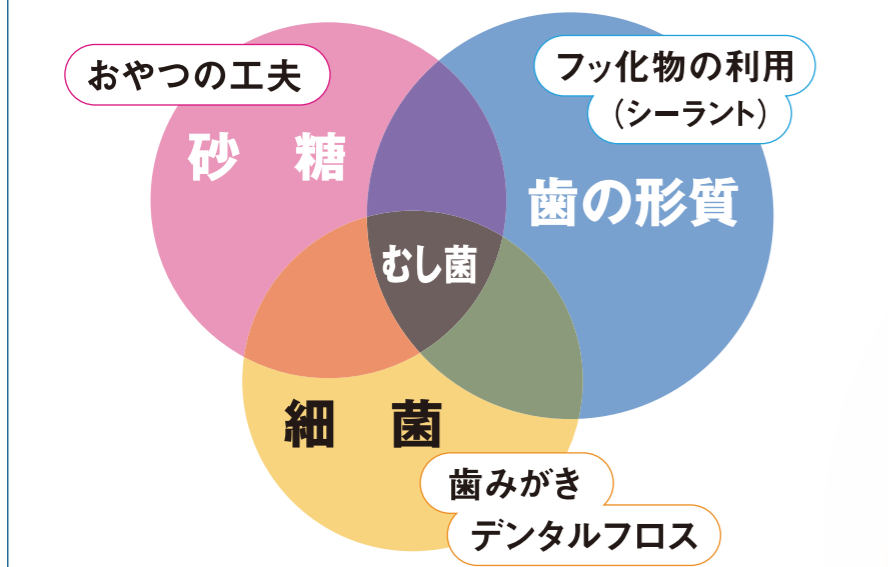
<http://www.cda.or.jp/>

●企画・発行:千葉県健康福祉部健康づくり支援課
●監修:小林清吾【前日本大学松戸歯学部教授・歯学博士】 ●イラスト:安田采加

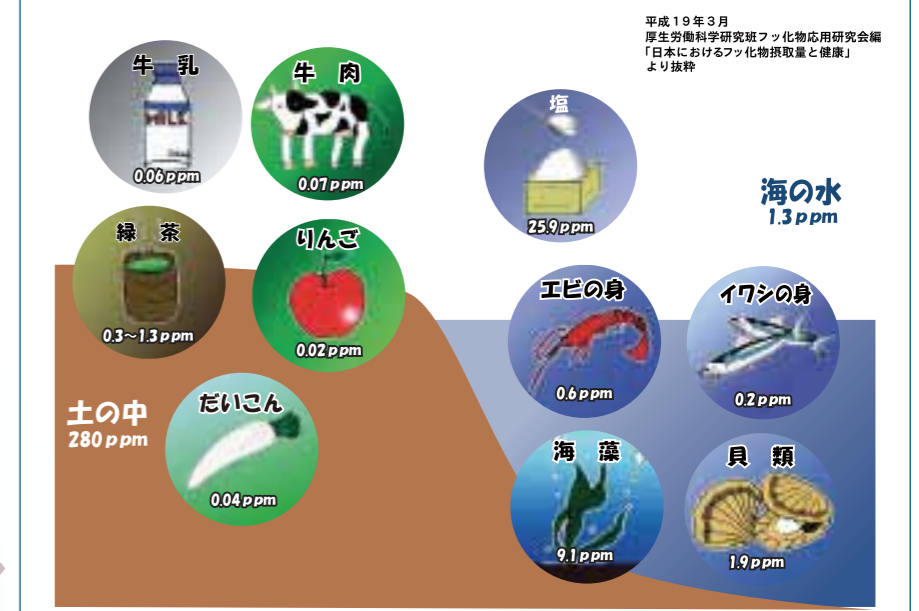
H24.12 改訂
H25.12 印刷

歯みがきする時にフッ化物も使っているかな？

■むし歯の原因と予防方法

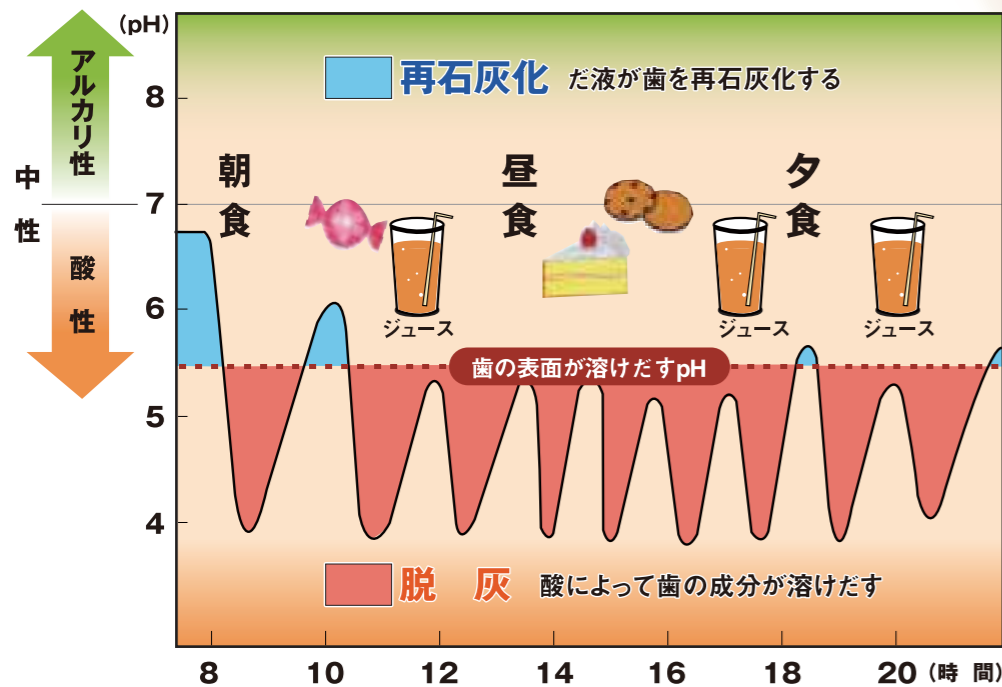


■いろいろな食品に含まれるフッ化物の量



歯みがきをせずに、食事・おやつをだらだら摂っていると...

口の中は酸性の時間が長くなり、再石灰化作用が少なくなり、むし歯になりやすくなります。



脱灰

脱灰とは...

大事なカルシウムやリンなどのミネラル成分が歯から溶け出してしまいます。

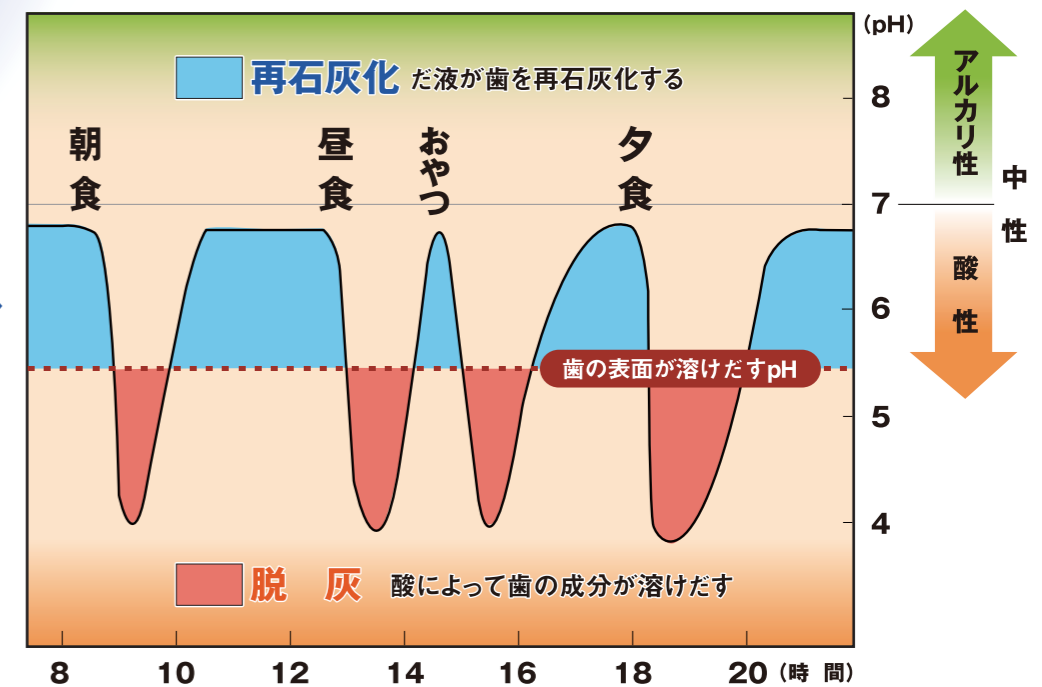
再石灰化

再石灰化とは...

だ液のカルシウムやリンなどのミネラル成分を取り入れ、丈夫な歯になることです。

歯みがきをきちんとし食事・おやつを規則正しく決まった時間に食べていると...

口の中は中性の時間が長くなり、再石灰化作用時間が十分とれ、むし歯になりにくくなります。



食事・おやつは規則正しく決まった時間に食べましょう。

口の中は通常何も食べてなければ、中性です。食事・おやつを食べることにより酸性になり、食べ終わってゆっくり時間をかけて、中性に戻ります。

フッ化物を使っている時、再石灰化が起こりやすくなります。

フッ化物の利用、おやつを摂る回数の制限、歯みがきを組み合わせることにより、むし歯予防効果はさらにあがります。