

歯を守る フッ素!

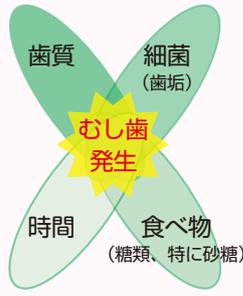


加納美枝子
(OP ひるま歯科矯正歯科 歯科衛生士)

東京都日野市生まれ。
自分にできることは何だろうと思っていたとき、
歯科衛生士は人の健康に携われる職業だと思い選びました。
▶マイブーム…読書とランニングが大好き。
最近スタッフに誘われてボルダリングを始めました。
登ってまた次があるからね、と言われ、
人生みたいだと思いました。

私たちの永久歯は通常28本。大切にケアすれば一生使い続けることができます。しかし日本人の歯の平均寿命は50年から65年。12歳で生えそろっても身体の平均寿命と比べると10年から20年早く失っていることとなります。

歯を失う原因の約40%はむし歯です。むし歯は歯の質むし歯菌・糖質・食べる時間の間隔の条件が重なったときに起こります。それぞれに対してフッ化物の応用・歯みがきとフロス・糖分を含む食品の頻度の制限を行うことで予防できます。中でもフッ素はむし歯に対して歯質の抵抗力を高め、細菌に対して働きかける方法として最も重要と考えられます。



フッ素はどこからやってくる??

フッ素は自然界にある元素で、土壌や海水中に含まれているほか、地球上すべての動植物、水、海産物、お茶、私たちの歯や骨、血液中や軟組織にも存在します。

フッ素は安全?

塩も大量に摂取すれば中毒症状をおこします。フッ素も嘔吐や悪心を引き起こす中毒量があります。日本のフッ化物濃度は薬事法で1000ppm以下に定められています。これは体重20kgの6歳児が子供用歯みがきチューブ60gを1本一度に飲みこむほどの量です。もちろん小さなお子様のいる家庭では保管場所の注意は必要ですが通常の使用では安全と言えます。

また、フッ化物は、日本では歯面塗布や歯磨剤、洗口剤に配合されていますが、世界では約61カ国で水道水にも添加され、むし歯予防に役立てられています。

どのような歯をみる??

フッ素は次のような作用で歯を守ります。

① 脱灰抑制作用

歯質の主成分である結晶(ハイドロキシアパタイト)にフッ素が取り込まれると酸に強い状態(脱灰しにくい状態)になる。

② 再石灰化促進作用

脱灰によって歯から溶け出したリン酸やカルシウムが唾液から歯に戻る再石灰化を助ける。

③ プラーク(歯垢)中のむし歯

菌の酸産生を抑制

むし歯菌が酸を作る力を弱める。また、プラーク中に取り込まれ脱灰を弱める。

フッ素洗口で予防に効果あり!

数々の調査がありますが、フッ素の予防効果は30~80%。成人の露出した根面むし歯には67%の予防効果が報告されています。10歳の子供を対象に、歯ブラシのみを行ったグループとフッ素洗口を行ったグループのむし歯の発生率を比較した研究では、前者のむし歯の発生率は後者の2倍でした。家庭での日々のフッ素洗口やジェルの使用が大切だとわかります。

正しく使ってむし歯を予防!

市販の歯みがきの90%にフッ素が配合されています。左表を参考に適切に使用してください。

年齢別フッ素配合歯みがき使用量

年齢	使用量	歯磨剤のフッ化物濃度
歯の萌出 ~2歳*	切った爪 程度の少量	500ppm (泡状歯磨剤なら1,000ppm)
3歳~5歳	5mm以下	500ppm (泡状歯磨剤またはペースト状 歯磨剤なら1,000ppm)
6歳~14歳	1cm程度	1,000ppm
15歳以上	2cm程度	1,000ppm

*保護者が仕上げみがきを使用

歯みがき後は吐き出さずに10~15mlの水でうがいをして1回だけにし、1~2時間飲食を控える。寝る前に行うと効果的。合わせてフッ素洗口やフッ素ジェルの使用を推奨しています。

幼い頃からフッ素の習慣を!

私自身はむし歯のリスクは低く歯みがき・フロス・フッ素は、大好きなコーヒーを飲んだり、おいしいものを食べるのと同じ、毎日の習慣で生活の一部です。しかし歯科衛生士になる前、金属の詰め物になるほどのむし歯になったり不要な早期治療を受けた歯もありました。なぜかという歯に対する知識や意識がなく、むし歯は防げる病気だと知らなかったからです。幼い頃からの予防の重要性を歯に処置を受けた後に知ったのです。

メインテナンスに通う子に質問しました。「なんでフッ素を使っているの?」「歯を強くしたいから!」そんな答えがすべての子供達から聞けるようにしたいです。

豆知識「フッ素の効果の発見!」

フッ素にむし歯の予防効果があると、いったいいつ、誰が発見したのでしょうか。

1908年にアメリカのある地域で歯に乳濁や茶褐色の色素沈着している事が発見され、調査の結果、水源のフッ素濃度が高いことがわかりました。その時、その地域でむし歯の発生が非常に少ないこともわかり、適切な量のフッ化物の利用をすれば色素沈着は防げて、むし歯の予防効果があることが分かったのです。もう100年以上前に発見されていたんですね。