

むし歯予防のできる、フッ素の使い方

フッ素(フッ化物)とは、私たちの身近な自然界にある元素のひとつで、お茶や魚介類など多くの食品に含まれています。フッ素はむし歯予防に欠かせないだけでなく、丈夫な歯や骨をつくるために大切な役割を果たしています。

フッ素の3つの働き

- ① 歯を強くする**
酸に負けないように、歯の質を強くしてくれます。
- ② 再石灰化の促進**
再石灰化とは、飲食するとお口の中が酸性になり歯が溶けて(脱灰)しまったところに、カルシウムやリンを補給し、歯を元の健康な状態に戻すことです。初期むし歯を修復する働きがあります。
- ③ 細菌の酸産生抑制**
歯ブラシで落とすしきれなかったプラーク(歯垢)中に潜んでいるむし歯原因菌の働きを弱め、酸が作られるのを抑えます。



フッ素にはむし歯の原因菌の働きを弱め、歯から溶け出したカルシウムやリンの再石灰化を促進し、歯の表面を強化してむし歯になりにくくする働きがあります。

歯を強くする視点から考えると乳歯や萌出中・直後の永久歯は非常に弱く虫歯になりやすいのでこの時期にフッ素を応用することは特に有効と考えます。大人になると、不規則な生活や、歯科治療などにより2次むし歯(治療済の歯が再度むし歯になる)になりやすく、むし歯リスクが上昇することがあります。また年齢が進むにつれ、歯周病によって歯茎が下がってしまい、セメント質とよばれる表面が弱い部分が露出し、むし歯になりやすくなります。

歯科研究では、フッ素配合ハミガキ剤を使うと歯の根元のむし歯を67%も抑制可能という結果も存在します。フッ素ケアは大人にも非常に大切なケア方法なのです。

今月の院内アンケートの結果

◆年齢 60 歳 ◆性別 女性・男性 ◆主な治療内容 削れた歯、歯茎の治療、歯茎 だった歯の裏側治療と矯正費

◆ご自由に当院へのご意見をお聞かせください

若松先生をはじめ、貴院のスタッフの皆様丁寧な治療・指導のおかげで治療中の痛みもほとんどなく、安心してお任せすることができました。最初のおりエンターションと初診時に治療方針の説明を若松先生から受けたことは大きな安心材料でした。

また、衛生士さんからは歯の磨き方を教わったり、歯磨き剤を奨めていただいて以前よりも丁寧に歯を磨くことが習慣になりました。感謝しています。

初診から約1年3ヶ月の治療期間でしたが、こんなに長い期間、しかも恐怖や抵抗なく通院できた歯医者さんは貴院が初めてです。今後は歯の定期メンテナンスが中心になると思いますが、引き続きよろしくお願いたします。

◆いただいたご意見を当院のウェブサイトへ匿名にて掲載してもよろしいですか? (はい/いいえ)

ご協力ありがとうございました。今後もよろしくお願致します!

フッ素の効果的な使い方

・フッ素塗布

歯科医院の定期健診などでフッ素を直接歯に塗ります。乳幼児からフッ素を塗布することができます。

・フッ素が配合された歯磨きペースト

様々なフッ素濃度のものがあります。年齢によって適切な使用量や濃度が違いますので注意しましょう。子供に使用する際は、必ず保護者が仕上げ磨きに使いましょう。フッ素の効果を高めるには、歯みがき後のうがいはできるだけ少なくしましょう。

・フッ素が配合された洗口液

歯みがき後などお口の中を清潔にした後に、決められた容量の洗口液用いて、お口の中全体に行き渡るよううがいをします。



お口の中にフッ素が長時間とどまることで、より効果を発揮します。そのために、上記のどの方法にも共通して、フッ素を使用した後は1時間程度は飲食を控えましょう。また、就寝前に使用するとフッ素が長時間口の中にとどまるため、とても効果的です。適切なフッ素の量や、正しい使い方がわからない方はご相談ください。

毎日の食事にフッ素は含まれています

フッ素は、魚介類や野菜、肉、牛乳、塩、お茶の葉っぱなど、ほとんどの食品に含まれており、ビタミン類の様に、毎日摂らなければならない必須の栄養素に位置付けられています。毎日の食事で意識して、フッ素が含まれる食品を摂るようにしましょう。



院長の挨拶コーナー 「梅雨の季節ですね」

衣替えの時節を迎え、すれ違ふ人の装いにも夏らしさを感じられるところとなりました。

梅雨のこの時期は、まだ蒸し暑さになれていないうえに時折肌寒く感じる日もあったり体調管理がたいへんですね。

じめじめとした空気が続く毎日ですが、気持ちだけでも爽やかに参りましょうね!



院長 若松聖
広島大学歯学部卒業

聖歯科クリニック
Hijiri Dental Clinic

広島市安芸区矢野西1丁目32-11
アイスタク矢野2F

0120-976-408

