

フッ素とむし歯予防のおはなし



子どものむし歯予防のために、尾鷲市ではむし歯予防に効果のある「フッ素塗布」を尾鷲市・紀北町の歯科医院にて無料で受けられる「歯科健診・フッ素塗布受診券」を配布しています。

受診をすすめるうえでフッ素塗布を正しく理解いただくために、フッ素とむし歯予防についてご紹介します。

◎フッ素とは？

フッ素は自然元素のひとつです。

土の中、海や川の水、大気、あらゆる食品に含まれ、人間の体の中にも存在します。



フッ素は危ないって聞いたんだけど…

あらゆるものは過剰に摂取すれば中毒を起こします。フッ素も例外ではありません。

フッ素塗布は、安全性の確認されている濃度・方法により、歯科医師または歯科衛生士が塗布を実施します。

◎フッ素がむし歯を予防するメカニズム

歯は脱灰（カルシウムやリンが溶け出す）と再石灰化（カルシウムやリンが元に戻る）を繰り返しています。

むし歯の原因菌であるミュータンス菌は歯に付着してプラーク（歯垢）をつくり、食べ物の糖を使って酸を作り出します。この酸が脱灰を進行させるため、プラークを放置すると脱灰が進み、やがて歯に穴があいてしまうことになります。

<<フッ素のはたらき>>

その1 虫歯菌のはたらきを抑える

フッ素がプラークに取り込まれると、代謝を阻害して酸の産生を抑制します。

その2 歯を強くする

フッ素が歯の表面に取り込まれると、酸に強い歯になります。

その3 歯の再石灰化を促進する

フッ素が存在することで、歯の再石灰化の反応性が高まります。

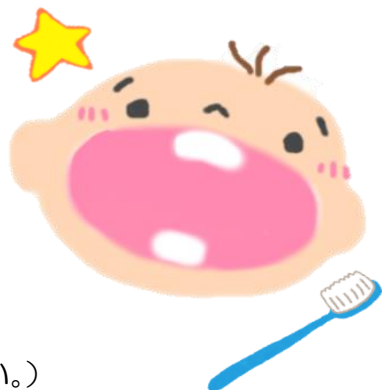
穴が開く前の初期むし歯であれば、元に戻ることもあります。



裏に続きます→

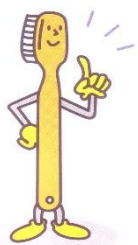
○フッ素塗布ってどんなことをするの？いつから？回数は？

歯科医師または歯科衛生士が、歯に直接フッ素を塗布します。
フッ素塗布は歯が生え始めたころから始めると有効だとされています。生え始めの歯は弱くむし歯になりやすい状態であり、またフッ素が歯に取り込まれやすい時期でもあります。
フッ素は1度受けただけでは効果が薄く、継続的に受けることが大切です。フッ素塗布を受ける頻度は3～6か月に1度程度とされています。詳しくは受診する歯科医院で相談しましょう。
(尾鷲市の助成は ①1歳6か月児健診②その半年後 の2回のみです。それ以外の受診は自己負担になりますのでご了承ください。)



○フッ素塗布をしていればむし歯にはならない？

フッ素はもちろんむし歯予防に効果的ですが、100%むし歯を予防することはできません。
むし歯予防は次の基本の3つを組み合わせで行うことが大切です。日頃から忘れずに取り組みましょう。



むし歯予防の基本 1. 2. 3!

1. 歯みがきをする

食べた後は歯みがきをしましょう。
子どもが小さい時期は、上手にみがくことは難しいものですが、歯みがきの習慣を身につけることは大切な時期です。家族と一緒に楽しくみがく習慣をつけましょう。
また、子どもだけの歯みがきでは、みがき残しがありますので、小学校低学年位までは大人の方が仕上げみがきをしてあげましょう。

2. だらだら食べ・飲みは厳禁

だらだら食べは、口の中に食べ物がある＝脱灰の状態が長く続き、歯が溶けやすい（むし歯になりやすい）環境をつくってしまいます。
おやつは時間と量を決めて食べることを気をつけましょう。

3. フッ素を利用する

フッ素塗布やフッ素入り歯みがき粉の利用、フッ化物洗口といった方法があります。

