

《歯の健康とフッ素》

～フッ素塗布と毎日の歯磨きで
むし歯を予防しましょう！～

●むし歯はどうしてできるの？

むし歯は「歯の質」「食べ物」「むし歯菌」の3要素に、時間の経過が加わったときにできます。

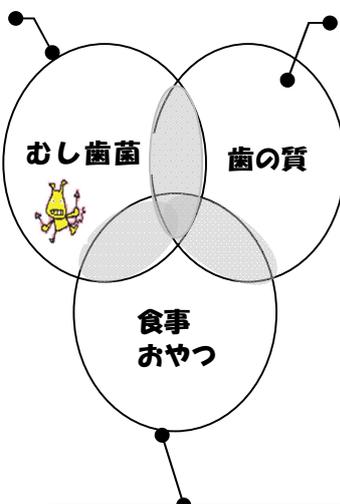
むし歯予防の3本柱

歯磨き

食後や寝る前に歯磨きをしましょう。

まだ一人では十分にみがくことはできないため、大人がチェックし仕上げ磨きをしましょう。

仕上げ磨きを嫌がる際は奥歯から磨いてみましょう。上前歯には唇とつながっている部分があり、そこに歯ブラシが当たることを嫌うお子さんも多いため、軽く指をあてて磨くとよいでしょう。



フッ化物の活用

フッ素は歯質を強くしたり、むし歯菌を減らす働きがあり、むし歯予防に効果的です。

歯医者さんでフッ素を塗る、市販のフッ素入り歯磨き剤を使う、フッ素洗口などの方法があります。

バランスのよい食生活・おやつの工夫

①よくかんで食べる習慣を身につけさせる

②甘い物はできるだけひかえる

③おやつは時間をきめてあげる

甘い物を食べ飲みした後や、いつまでもおやつが食べられる環境にあると、時間が経つことでむし歯菌が増えるため、むし歯になりやすくなります。

フッ化物による むし歯予防の種類

①フッ素塗布

歯に直接フッ素と塗る方法で、綿球や歯ブラシで塗ります。

フッ素濃度は 9,000ppm です。歯科医師や歯科衛生士など専門家が行う方法です。年に 3～4 回行くと、効果的といわれています。

②フッ素入り歯磨き剤

フッ素濃度は 1,000ppm です。毎日の歯磨きでフッ素入り歯磨き剤を使用することで①と同等のむし歯予防効果があります。

③フッ素洗口

フッ素濃度が 250～900ppm のうがい液を 5～10ml 口を含み、液がよく歯にいきわたるように 30 秒～1 分程度うがいをし、吐き出す方法です。うがいが上手にできるようになる 4 歳頃から永久歯がそろう中学生まで行くと効果的です。

●フッ素ってなあに？

フッ素含有量 (単位ppm)

紅茶 0.5～1.0	ビール 0.8	緑茶 0.1～0.7	にんじん 0.5	じゃがいも 0.8～2.8
塩 25.9	砂糖 1.7～5.6	みそ 0.9～11.7	だいこん 0.7～1.9	みかん 0.3～1.1
牛肉 2	イワシ 8～192	貝 1.5～1.7	りんご 0.2～0.8	

フッ素は、自然界の中に広く分布している元素の1つで、海水・河川水・地中にも含まれ、食物や人の体にも含まれています。無味・無臭です。

通常食物から摂る量では、むし歯予防には足りません。

フッ素濃度の単位 (ppm) について

Ppmとは100万分の1の割合を示す単位です。ある物質の1kg中に1mgのフッ素が含まれている場合、その物質のフッ素濃度は1ppmとなります。

●フッ素って安全？

フッ素は適量では身体の栄養やむし歯予防に役立ちますが、過量に摂取すると害(中毒)を生じます。

飲料水 1L から一日に摂取するフッ素量は 0.1ppm で、長年にわたり、一日 2ppm のフッ素を飲料水から摂取し続けると斑状歯が発現し、8ppm になると骨軟化症が発現する危険性が高くなります。(慢性中毒)

また、体重 1kg あたり 2mg 以上のフッ素(体重 10kg のお子さんでは 20mg) のフッ素を一度に摂取すると、吐き気や嘔吐、腹部不快感などの急性中毒を引き起こします。

通常歯科医院や市の歯科健診で用いられるフッ素塗布剤の濃度と使用量では、このようなことが起こる可能性はほとんどありません。通常の使用量でのフッ素洗口剤、フッ素入り歯磨き剤も同様です。