

むし歯菌に負けるな!
フッ化物でしようぶな歯を作ろう



神奈川県歯科医師会

フッ化物は自然界に広く存在しています

フッ化物は、私たちの身のまわりのあらゆるものに含まれています。海水や湖水、土、草木、野菜や果物、肉や魚貝等にも含まれています。



私たちは、食物からフッ化物をとっていますが、歯や骨にとって欠くことのできない必須栄養素として、大人で1日 3 mg 必要とされています。適量のフッ化物はむし歯になりにくい強い歯を作り、正常な骨格を作ります。

フッ化物とは何かご存知ですか？

フッ化物は3つの効果でむし歯を予防します。

① 歯を強くする

歯の表面からフッ化物がとり込まれ、むし歯菌によって作られた酸に溶けにくい強い歯が作られます。

② 再石灰化を促進する

むし歯で穴のあいてしまった歯は自然には治りませんが、カルシウム等のミネラル分が溶けだしたむし歯のなり始めの歯では元に戻ることが期待できます。これを再石灰化といい、フッ化物はこの働きを助けます。

③ むし歯菌の働きを抑制する

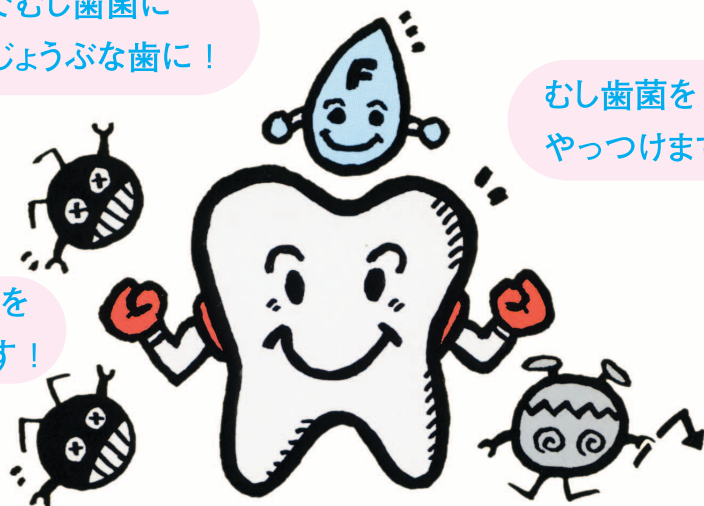
むし歯は口の中に住んでいる細菌がおこす病気です。フッ化物はこのむし歯の原因菌の働きを抑えます。

皆さんは歯に良いというイメージをもっていると思います。

フッ化物でむし歯菌に
負けないじょうぶな歯に！

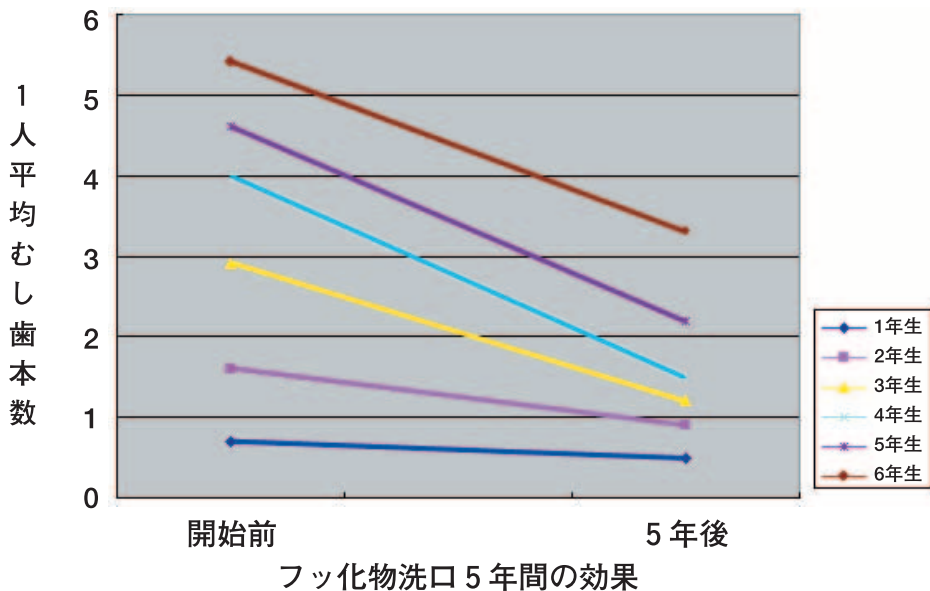
むし歯菌を
やっつけます！

再石灰化を
促進します！



フッ化物洗口のむし歯予防効果は？

1945年頃から開始されたフッ化物洗口は、現在世界中で実施されており、神奈川県でも30年の歴史があります。下のグラフは神奈川県下の某小学校でのフッ化物洗口によるむし歯予防効果を示したものです。



グラフのようにフッ化物洗口実施期間が長いほどむし歯予防効果は高くなります。とくに3年生から6年生までのむし歯の本数は約半分に減っています。

フッ化物は安全です！

むし歯予防のためのフッ化物利用は、WHO(世界保健機関)など多くの専門機関が推奨する科学的な根拠に基づく方法です。

2003年には、厚生労働省が「フッ化物洗口ガイドライン」を示し、その啓発と普及を図っています。

上手にフッ化物を利用して安全かつ確実にむし歯を予防しましょう。

(協力：神奈川県立歯科大学健康科学講座口腔保健学分野)

フッ化物で8020をめざそう！

フッ化物利用は、一つの方法だけでなく、いくつかの方法を一緒に行えば、より効果が増し、一生むし歯になりにくい歯が保てます。生涯を通じてフッ化物利用をつづけましょう。

フッ化物の利用方法	出生	保育所 幼稚園	小学校	中学校	高校	成人	老人											
場面	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15～	18～	65～
家庭	フッ化物入り歯みがき剤、スプレー																	
	家庭でのフッ化物洗口																	
歯科医院 市町村保健センター	フッ化物歯面塗布																	
保育所・幼稚園 小学校・中学校	フッ化物洗口																	



フッ化物利用の方法について

①フッ化物塗布

歯科医師・歯科衛生士が、直接歯にフッ化物を塗る方法です。

② PMTC

フッ化物配合研磨ペーストを使用し、歯科医院で、歯科医師・歯科衛生士が、定期的に歯をみがく方法です。

③ フィッシャー・シーラント

フッ化物配合の合成樹脂で歯の溝を封鎖し、むし歯を予防する方法です。

④フッ化物洗口

フッ化ナトリウムの洗口剤でブクブクうがいをする方法です。幼稚園や小学校で集団で実施しているところがあります。歯科医師の指導の下に家庭で簡単に行える洗口剤も市販されています。

(対象はブクブクうがいのできる4~5歳以上のお子さんです。)

⑤フッ化物入り歯みがき剤

日本で発売されている歯みがき剤の約90%の製品にフッ化物が入っています。(1000ppmを超えない量のフッ化物が配合されています。)

⑥フッ化物入りスプレー

ブクブクうがいのできない乳幼児から使用できます。歯の表面に薬剤をスプレーします。飲み込んでも害のない濃度に調整されています。薬局、ドラッグストア、歯科医院で販売されています。

⑦ フロリデーション

水道水にフッ化物を調整したり、錠剤、ミルク、食塩等を介して直接フッ化物を体にとり入れる方法です。諸外国では、むし歯予防のために行われていますが、日本の自治体では行われていません。厚木や横須賀の在日アメリカ軍基地の特定な地域で行われています。