



# フッ化物でむし歯予防

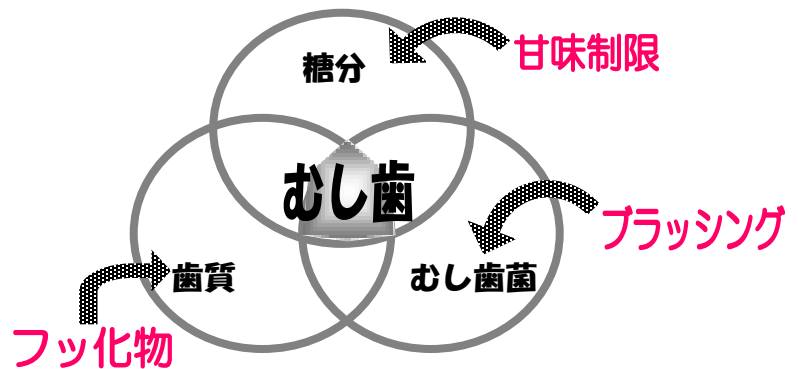
## 子どもの歯の健康を守りましょう

生涯自分の歯で食べ、豊かに暮らせるかどうかは、乳幼児期の歯の状態が大きく影響しています。乳幼児期の歯の健康を保ち、歯に良い生活習慣を身に付けていくのは、周囲の大人の役割です。子どものこれからの長い人生のために、大切な歯を守ってあげましょう。

## むし歯ができる3つの原因

むし歯の原因は「むし歯菌」「糖分」「歯の質」の3つです。そこに「時間経過」が加わることでむし歯が進行していきます。

むし歯を予防するには、甘いものを控え、フッ化物でむし歯菌を取り除き、フッ化物を利用して歯の質を強くすることの3つが大切です。



## フッ化物で歯を強くしよう！

### ◎フッ化物のむし歯予防効果◎

- ・フッ化物は歯の表面から取り込まれ、歯の結晶(アパタイト)の一部になり、普通の歯より丈夫になります。
- ・むし歯菌の出す酸に対しても強くなり、むし歯になるのを防ぎます。
- ・一度脱灰した部分の再石灰化を促進し、エナメル質の補修がしやすくなります。



### ◎フッ素は安全？◎

フッ素は自然界に存在し、多くの食べ物や飲み物にも含まれていて、毎日の飲食で体に取り入れられています。フッ素の中毒が心配されるのは、一度に大量に飲み込んだ場合です(体重1kgあたり5mg 例:体重10kgの子どもの場合50mg)。むし歯予防に使用されるフッ素は少量のため、口の中に残る量もお茶1~2杯に含まれるフッ素の量(約0.2mg)とほぼ同じで、危険とされる量とかけ離れています。

また、「フッ素を塗ると歯が黒くなる」という声も聞きますが、むし歯予防のフッ素液で歯が黒くなることはありません。歯が黒くなるのは、むし歯の進行止めに使われるサハライド(ジアミン銀)という薬液を使用した場合です。

## ◎フッ化物を上手に利用しよう◎

フッ化物の利用には3つの方法があり、それぞれを組み合わせると一層効果があります。

### ★フッ素塗布:歯に直接フッ素を塗り付ける

歯科医院で比較的濃度の高いフッ素を塗り付けます。生えて間もない歯に塗るとさらに効果的です。実施時期や間隔、方法は歯科医師に相談しましょう。

最近は家庭用も市販されています。

### ★フッ化物洗口:フッ化物水溶液で口をすすぐ

乳歯から永久歯に生えかわる時期(5～15歳頃まで)に継続して行うとより効果的です。市では、各施設の協力を得て希望者に対し集団で実施しています。ご家庭で実施したい場合は、歯科医院へご相談ください。

### ★フッ素入り歯みがき剤の使用:フッ素入り歯みがき剤で歯をみがく

継続して利用することで、歯にフッ素が取り込まれます。歯みがき剤を購入する際は、フッ素入りかを確認しましょう。また、付け過ぎるとかえってみがきにくなりますので、少量にとどめましょう。少量でも効果は十分にあります。うがいのできない時期は、歯みがき後に拭き取る方法もあります。



※フッ化物を利用すれば、むし歯にならないわけではありません！フッ化物の利用に加えて、日々のブラッシングや甘味制限を行うことが大切です。

