

フッ化物とむし歯予防

フッ化物とは？

フッ化物はフッ素の化合物です。

フッ素は、鉄やカルシウムのように自然の中にある元素です。食べ物や人間の身体にも含まれていて「歯や骨の発育に有益な微量元素」として認められています。

日本で販売されている歯みがき剤には、フッ化ナトリウム(NaF)、モノフルオロリン酸ナトリウム(MFP)、フッ化第一スズ(SnF₂)の3種類が使用されています。

フッ化物の働きは？

- ①歯の表面を丈夫な結晶にする。
- ②むし歯の原因となる細菌の働きを抑える。
- ③小さなむし歯の修復(再石灰化)を促す。

フッ化物の安全性は？

フッ化物は、指示された量を守って使えばむし歯予防に大変効果があり、安全性も確認されています。

フッ化物の利用方法は？

- ①歯科医院などで、フッ化物塗布を受ける。
- ②家庭では、フッ化物を配合した歯みがき剤、フッ化物洗口剤を使用する。併用するとより効果的です。

フッ化物だけでむし歯予防できるの？

フッ化物は、むし歯予防に効果的ですが、必ずしもむし歯にならないわけではありません。次のことも常に忘れずに気をつけましょう。

- ①甘い食べ物や、飲み物をとる回数を減らす。
- ②歯みがきをしっかり行う。
- ③歯科医院で定期健診を受ける。
- ④食事はバランスよくとる。
- ⑤規則正しい生活習慣を身につける。



①フッ化物塗布

- ・歯科医院などで、高濃度のフッ化物を歯に塗布する方法です。
- ・生え始めの歯に塗布すると特に効果的です。
- ・6か月を目安に間隔をあけて塗布しましょう。
- ・塗布後**30分間**は、うがいや飲食を控えてください。



②フッ化物入り歯みがき剤

- ・年齢に応じた歯みがき剤(濃度・量)を選びましょう。
【裏面「年齢と場面に応じたフッ化物利用」参照】
- ・フッ化物濃度が1,000ppmFを超えるものは、5歳以下のお子さんには使用を控えてください。
- ・就寝前を含めて1日2回の使用が推奨されています。
- ・うがいができるおさんは使用後に少量の水で1回だけうがいをします。
- ・使用後**30分間**はうがいや飲食を避けると効果的です。



③フッ化物洗口

・家庭応用方式

歯科医師又は薬剤師から指導を受け、各家庭で実施する方法です。ブクブクうがいができるようになってから始めます。就寝前に歯みがきをしてから実施するとよいでしょう。「毎日法」と「週1回法」の2種類の方法があります。


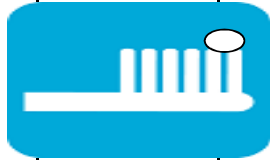

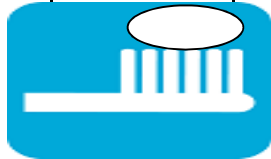




※フッ化物洗口剤は様々な種類があり、歯科医院以外にもOTC(Over The Counter)医薬品(要指導医薬品)として、薬局やドラッグストアで購入できます。

・集団応用方式

保育所や小中学校などの施設で、実施する方法です。



年齢と場面に応じたフッ化物利用

年齢	0歳	1歳	2歳	3歳	4歳	5歳	6歳	15歳	成人	高齢者	
家庭 	フッ化物入り歯みがき剤 1,000ppmF					フッ化物入り歯みがき剤 1,500ppmF					
	 歯が生えてから2歳 米粒程度(1mm~2mm程度)		 3~5歳 グリーンピース程度(5mm程度)			 6歳以上 歯ブラシ全体(1.5cm~2cm程度)					
							フッ化物洗口				
歯科医院 	フッ化物塗布(9,000ppmF)										
	 さいたま市では1歳6か月児歯科健康診査時に フッ化物塗布を実施しています。 継続して定期的に塗布しましょう。							 永久歯の生えかわりの時期に とくに効果的です。		 歯の根にフッ化物塗布をして もらうとよいでしょう。	