

いきいき健康術 第79回

『フッ素を使った虫歯予防』

このコーナーは、町立病院・診療所の医師や専門職員が皆さんにお届けする健康情報コーナーです。今回の担当は、国保京丹波病院和知歯科診療所の舟木健先生。虫歯予防に効果的といわれるフッ素による虫歯予防に関するお話です。

8020運動をご存知ですか。「八十歳までに二十本以上の歯を残そう」という国や歯科医師会が連携して推進している運動です。私たちが歯を失っていく原因の半分は虫歯によるものです。そこで、乳幼児期から学童期の歯の生え代わりが起る時期に虫歯予防を行うことが大切になってきます。近年、子どもたちに虫歯の予防法としてフッ化物応用が最も効果的と考えられています。では今回は、フッ素が歯にどのように歯に効果があるのか説明していきます。

まず、フッ素とはミネラルの一種で、海藻などの食品にも含まれる成分です。歯には次のような働きをします。

①フロオロapatite(耐酸性物質)の生成

フッ素が歯の表面に直接作用して、虫歯菌の出す酸に対して溶けにくくする効果をあたえます。

②結晶性の向上

エナメル質の結晶を強化し、歯を丈夫にします。

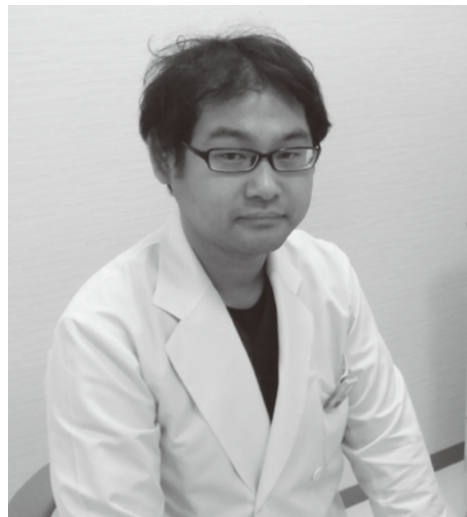
③再石灰化

唾液に含まれるイオンと結合して歯に沈着し、初期の虫歯の再石灰化を促進します。

現在は、フッ素入りの磨き粉やタブレットなどの商品も多く出ています。また、歯科医院で小児にフッ素塗布を行ったり、学校歯科医による保育園(所)小中学校などで集団的にフッ化物洗口を取り入れたり、フッ素の利用で虫歯減少の効果が大きいと望まれています。

るところです。

このように、フッ素は歯にさまざまな効果をあたえ、日常でも多く取り扱われています。ただし、市販商品以外のフッ素の塗布や洗口は、適正な濃度が決められている為、市販商品以外の使用は、歯科医師の指示が必要です。興味がある方は、歯科医師に相談してください。



歯科 医師 舟木 健 先生(和知歯科診療所)

和知歯科診療所情報

和知歯科診療所は、平成二十五年十月二十一日より旧和知保健センター二階から一階へ移転改修を行いました。

皆さまが診療所に行きやすい明るい歯科診療所に生まれ変わりましたので、ご利用をお待ちしております。

☎84-1154