

フッ素に関する Q&A

1) どれくらいの年齢、間隔でするのが良いですか。

フッ化物歯面塗布は歯の萌出期、交換期を通じて、萌出間もない歯に行うのが効果的です。

萌出直後の歯の表面のエナメル質は、むし歯に罹りやすい反面、エナメル質にフッ化物が取り込まれやすいのです。乳歯は、3歳には乳臼歯も含めて全部の歯が生えそろいます。一方、永久歯は、5～6歳に最も大切な第一大臼歯が生え始め、そして、もっとも遅く萌出する第二大臼歯は中学生で萌出し、2～3年かけて成熟するのです。

結論的には、0～15歳まで定期的に年2回以上の塗布を続けることが大事です。

2) フッ化物配合歯みがき剤の効果的な利用法はどんなものがありますか。

効果的な利用法として、

- (1) ブラッシングの回数を1日2回以上使用すると有意に歯垢中のフッ化物濃度の上昇がみられること
 - (2) 継続的に使用すること
 - (3) ブラッシングの実施時間は就寝時が効果的であること
 - (4) 使用する歯磨剤の量を0.5g(大豆2粒分位)以上とし、それを隅々まで行き渡らせること
 - (5) ブラッシング後の漱口回数を少なくすること
 - (6) ブラッシングの直後(30分間程度)の飲食を避けること
- 以上の事が挙げられています。



3) フッ素に関する法的制度はあるのですか。

2009年6月北海道で、国内に自治体では初めてとなる、フッ素洗口の普及を明言した「北海道歯・口腔の健康づくり8020推進条例」を交付し、施行しています。続いて12月に長崎県で「長崎歯・口腔の健康づくり推進条例」、2010年6月には、佐賀県にて「佐賀県笑顔とお口の健康づくり推進条例」採決、10月には本県においても「熊本県歯及び口腔の健康づくり推進条例」が制定・施行されました。

その他、2007年9月・和歌山県、2009年3月・長野県、10月・旭川市では「学校等におけるフッ化物洗口を推進する決議」が可決されています。

フッ素ってナニ？

フッ素は、私たちのからだを構成する必須微量元素の一つです。体内に分布しているミネラルとして多い順に、カルシウム、カリウム、ナトリウム、マグネシウム、鉄、フッ素などがあげられます。

カルシウムとフッ素はからだの硬い部分(骨や歯)に集中して含まれているという局在性があります。

私たちが日常摂取している飲食物にももちろんフッ素は含まれています。特に海産物、中でも、しばえび、めざしなど殻や骨ごと食べるものには多く含まれます。

フッ素にはこのように体内に取り入れて、骨や歯を強化してくれるという役目があります。



※食物中に含まれるフッ素濃度 (単位ppm)

歯っぴい通信 vol.4

めざせ予防マスター フッ素編



熊本市歯科医師会

熊本市歯科医師会ホームページ

<http://www.2sbiglobe.ne.jp/~kdc8020>

どうしてむし歯はできるの？

むし歯は細菌感染です

むし歯の原因菌(う蝕原性菌)はおおよそ1歳半～2歳半の間に、外部(主に近親者)より感染し、口腔内に定着します。

むし歯発生のメカニズム

むし歯原因菌が歯の表面に付着し、歯垢(バイオフィルム)を形成する。

歯垢中の、むし歯原因菌が糖質をエネルギー源として、酸(有機酸)を作り出します。

この酸により、歯の表層が溶けて(脱灰)、むし歯が進行します。



むし歯予防を成功させるためには

むし歯の発生と予防の原則

フッ素の応用

歯と唾液

間食の摂り方への注意

食べ物・飲み物

歯みがき習慣

歯垢中のバイ菌



酸を歯の表面に発生させないためには、その直接の原因となる歯垢の除去、いわゆる歯みがきが重要です。そして細菌が酸を産生するためのエネルギー源となる糖分の制限(食事指導)も大事です。これらの事を踏まえた上で、フッ素の応用(フッ素洗口、塗布)を進めて行く事が有効です。

フッ素が歯を強くするメカニズム

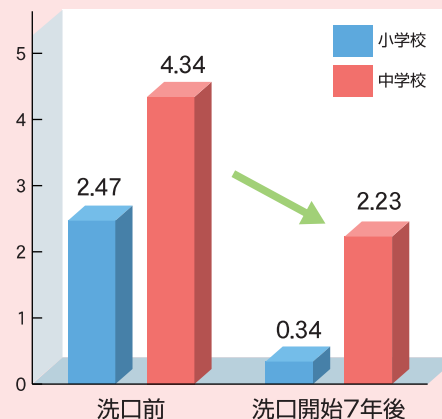
歯に対して→酸でとけにくくなり、歯質は強化される。



口腔環境に対して→酸産生の抑制が図られる

フッ素の効果の実際

むし歯の数



阿蘇市波野では7年間のフッ素洗口により、1人あたりのむし歯の数が小学校で2.47本から0.34本、中学校で4.34本から2.23本へとむし歯が激減しました。熊本市は、12才児で1.69本です。(全国平均1.4本)

年齢に応じたフッ化物によるむし歯予防

	学校・家庭	歯科医院 各市町村
0～2歳 歯(乳歯)が生え始める時期	歯みがき (フッ素入り)	フッ素塗布
3～5歳 乳歯が生えそろう時期	フッ化物 洗口	シーラント※
6～12歳 永久歯への生え変わりの時期		
12～14歳		
15～18歳		
20～ 60～ 80～		フッ素塗布

※永久歯の溝の深い場所に、予防の目的で詰め物をする事。

効果的な塗布時期は萌出直後の歯に対して定期的に行うのが最も効果的です。開始時期を早くすること、実施間隔(頻度)を詰めることでより高い効果が期待できます。市町村が行う乳幼児健診への参加と合わせて、歯科医院でも専門家による歯面清掃やフッ素塗布、歯科保健指導などを受けましょう。

1才半フッ素塗布協力医院

