



# 歯っぴー通信



2023年  
6月

KIDA DENTAL CLINIC 喜田歯科医院

## むし歯予防のできる、フッ素の使い方

フッ素(フッ化物)とは、私たちの身近な自然界にある元素のひとつで、お茶や魚介類など多くの食品に含まれています。フッ素はむし歯予防に欠かせないだけでなく、丈夫な歯や骨をつくるために大切な役割を果たしています。

### フッ素の3つの働き

- ① 歯を強くする**  
酸に負けないように、歯の質を強くしてくれます。
- ② 再石灰化の促進**  
再石灰化とは、飲食するとお口の中が酸性になり歯が溶けて(脱灰)しまったところに、カルシウムやリンを補給し、歯を元の健康な状態に戻すことです。初期むし歯を修復する働きがあります。
- ③ 細菌の酸産生抑制**  
歯ブラシで落とすきれなかったプラーク(歯垢)中に潜んでいるむし歯原因菌の働きを弱め、酸が作られるのを抑えます。



フッ素にはむし歯の原因菌の働きを弱め、歯から溶け出したカルシウムやリンの再石灰化を促進し、歯の表面を強化してむし歯になりにくくする働きがあります。

歯を強くする視点から考えると乳歯や萌出中・直後の永久歯は非常に弱く虫歯になりやすいのでこの時期にフッ素を応用することは特に有効と考えます。大人になると、不規則な生活や、歯科治療などにより2次むし歯(治療済の歯が再度むし歯になる)になりやすく、むし歯リスクが上昇することがあります。また年齢が進むにつれ、歯周病によって歯茎が下がってしまい、セメント質とよばれる表面が弱い部分が露出し、むし歯になりやすくなります。

歯科研究では、フッ素配合ハミガキ剤を使うと歯の根元のむし歯を67%も抑制可能という結果も存在します。

フッ素ケアは大人にも非常に大切なケア方法なのです。

### フッ素の効果的な使い方

#### ・ フッ素塗布

歯科医院の定期健診などでフッ素を直接歯に塗ります。乳幼児からフッ素を塗布することができます。

#### ・ フッ素が配合された歯磨きペースト

様々なフッ素濃度のものがあります。年齢によって適切な使用量や濃度が違いますので注意しましょう。子供に使用する際は、必ず保護者が仕上げ磨きに使いましょう。フッ素の効果を高めるには、歯みがき後のうがいではできるだけ少なくしましょう。

#### ・ フッ素が配合された洗口液

歯みがき後などお口の中を清潔にした後に、決められた容量の洗口液用いて、お口の中全体に行き渡るよううがいをします。



お口の中にフッ素が長時間とどまることで、より効果を発揮します。そのために、上記のどの方法にも共通して、フッ素を使用した後は1時間程度は飲食を控えましょう。また、就寝前に使用するとフッ素が長時間口の中にとどまるため、とても効果的です。適切なフッ素の量や、正しい使い方がわからない方はご相談ください。

### 毎日の食事にフッ素は含まれています

フッ素は、魚介類や野菜、肉、牛乳、塩、お茶の葉っぱなど、ほとんどの食品に含まれており、ビタミン類の様に、毎日摂らなければならない必須の栄養素に位置付けられています。毎日の食事で意識して、フッ素が含まれる食品を摂るようにしましょう。



### 知覚過敏とは？

知覚過敏とは、むし歯でもないのに歯ブラシの毛先が触れたり、冷たい飲食物、甘いもの、すっぱいもの、風にあたった時などの刺激で歯に感じる一過性の痛みです。

#### 原因

- ・ 歯ぎしりや噛み合わせの強い力によって、歯が少し削れていく
- ・ 歯周病や加齢により歯ぐきがやせ、歯の根の部分の部分が露出し、象牙質がむき出しの状態になります(図1・2)



図1 歯の根元が露出した状態。知覚過敏の症状がみられた。



図2

#### 知覚過敏の処置

- ・ 歯磨きの改善-過剰な刺激を減らしエナメル質の破壊を少しでも防ぐ
- ・ フッ素塗布
- ・ 知覚過敏用の歯磨剤を使用する
- ・ 塗り薬でコーティング
- ・ 噛み合わせの調整
- ・ 削れた所を樹脂で詰める
- ・ マウスピースの使用

歯の異常を感じたら早めに歯科医院を受診しましょう。

次回は、タフトブラシについてです。お楽しみに！



喜田歯科医院

吹田市原野4丁目23-4

06-6388-1900



QRコードからHPをご覧ください