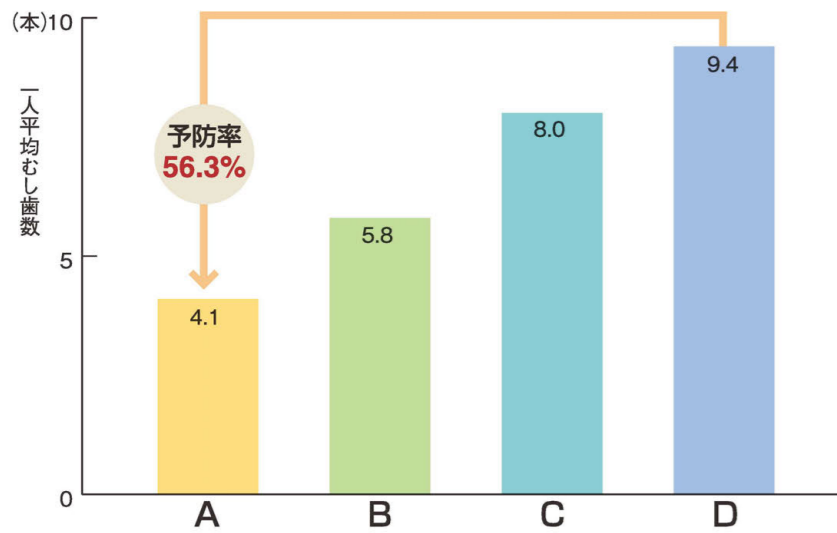




フッ化物洗口効果データ

フッ化物洗口経験年数別の1人平均むし歯数の比較



A:11年間
 B:6~9年
 C:1~5年(大半は1~2年)
 D:洗口経験なし

フッ化物洗口のむし歯予防効果

新潟県M市の県立高校10校に通学する2年生に対して歯科健診を実施。聞き取り(出身保育所、幼稚園、小・中学校を調査)により過去のフッ化物洗口経験を確認し、その経験別に4群に分け一人平均むし歯数を比較。フッ化物経験年数が長くなるにしたがって一人平均むし歯数は少ない結果となりました。また、4歳児から小・中学校を通じて11年間フッ化物洗口を経験した群(A群)は、非経験群(D群)に比較して、56.3%の予防率を示しました。

資料:平成26年度版 小児の歯科疾患の現状と歯科保健対策
 新潟県福祉保健部・教育委員会

教えて教えて フッ化物のこと!! Q&A

Q1 フッ化物ってなに?

A フッ化物は自然に広く存在しているものです。人体中、土の中、海の水、河川、植物、動物などに必ず含まれています。また、人の歯や骨の正常な発育に有益な元素で、虫歯を抑えることのできる栄養素なのです。

Q2 むし歯のなり始めでもフッ化物の効果が見られると聞きましたが本当ですか。

A 初期のむし歯であれば、フッ化物と確実なブラッシングで治すこともできます。しかし、穴が開いてしまったむし歯は、治すことが出来ません。歯科医師に相談しましょう。

Q3 子どもにフッ化物入りの歯磨き剤を毎日使用させています。歯科医院でフッ化物の歯面塗布を受けても大丈夫ですか?

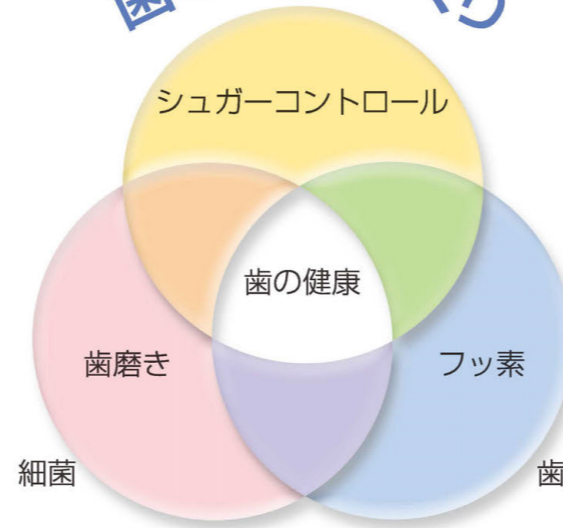
A 大丈夫です。毎日のフッ化物入り歯磨き剤の使用に加えて、専門家によるフッ化物の歯面塗布を併用しても、フッ化物が過剰に摂取されるなどの問題はありませぬ。

Q4 フッ化物洗口液や塗布で歯が侵されたり歯がもろくなるということはありませんか。

A 洗口液や塗布で使われているフッ化物の溶液で歯が侵されることはありません。



歯の健康づくり



お問い合わせは

福井県健康福祉部 健康医療局 健康政策課 TEL 0776-20-0352
 一般社団法人 福井県歯科医師会 TEL 0776-21-5511

元気で健康な歯
 げんき けんこう

フッ化物で健康な歯を作ろう

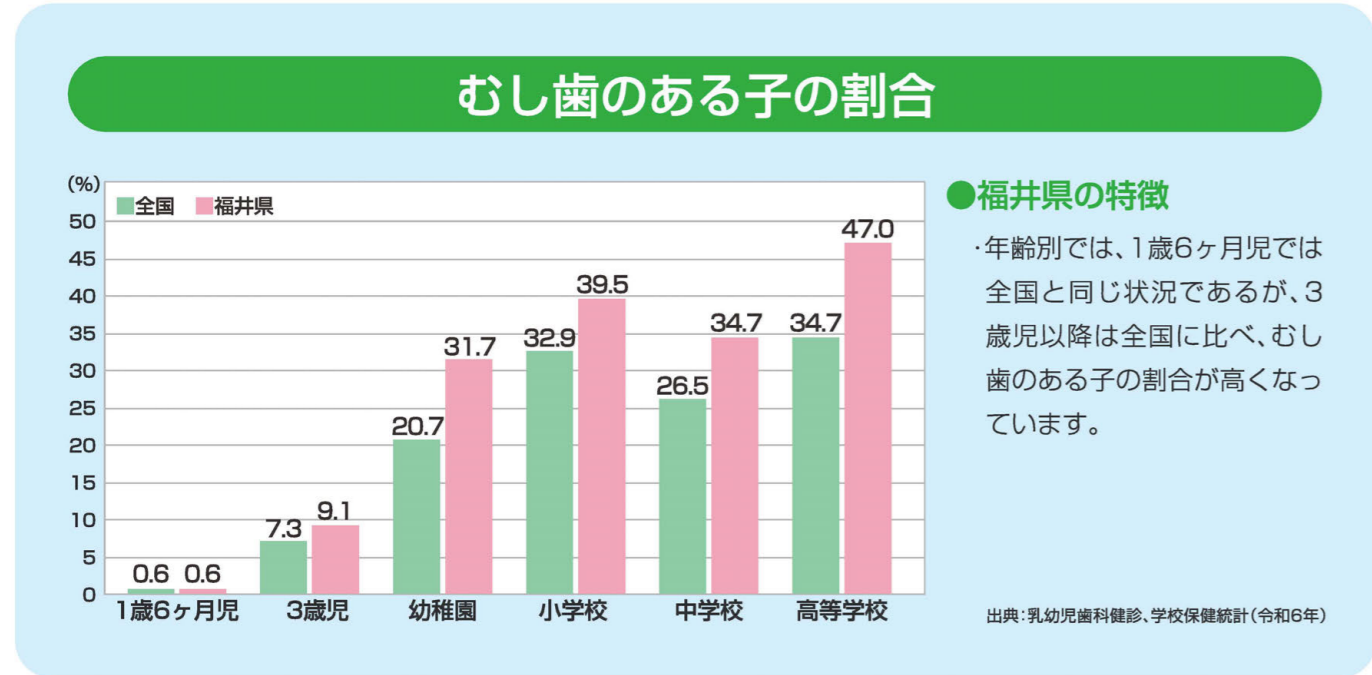


福井県・(一社)福井県歯科医師会



どうしてむし歯になるの

- 1 むし歯のばい菌は、口腔内に常在する球菌(ミュータンス菌)などです。
- 2 そして口の中に糖類・糖質が入ってくると、この菌がそれをデキストランに換えます。
- 3 こうしてできたデキストランは、ねばねばして細菌と共にどんどん歯面に付着します。これがプラーク(歯垢)です。
- 4 プラークの下の歯面による脱灰が起こり、むし歯が始まります。



むし歯予防の方法とは

1 シュガーコントロール

適切な間食

- 砂糖の摂取に注意
- 代用甘味料の使用

砂糖の摂取量・取り方に注意

う蝕にならないためには砂糖をとり過ぎないように制限することが必要です。また同じ砂糖を取るにしても、適切な間隔をあけて取る、飴など口の中に長く入っているものを避ける、チョコレートなど歯につきやすいものを避ける、寝る前に取ることを避けるなどといった取り方や食習慣にも注意が必要です。

2 代用甘味料の使用

糖分を食べた後、歯の表面にはう蝕菌の代謝産物で強い酸がつくれます。この作用(う蝕発生)は砂糖が最も強いことがわかっています。それ以外の代用甘味料と言われる糖質では、あまり酸性にならないためう蝕になりにくいと考えられます。

種々の糖質のう蝕誘発性

糖質	う蝕誘発性
砂糖	4.0
ブドウ糖	1.5
果糖	0.8
乳糖	1.8
麦芽糖	0.8
デンプン	0.8

歯質の強化

フッ化物の利用

- 歯面へのフッ化物塗布
- フッ化物による洗口
- フッ化物スプレーの使用
- フッ化物の入った歯みがき剤の使用

歯医者さんで・お家で・保育園や学校でフッ化物をじょうずにつかいましょう

フッ化物をつかうには、いろんなやりかたがあるんだ。くみあわせてもだいじょうぶ。じぶんにあったやりかたを歯いしゃさんとそうだんしましょう。

フッ化物塗布

歯にフッ化物をぬります。

おうちの方へ
歯医者さんが直接、歯にフッ化物を塗ります。歯医者さんと相談してください。

フッ化物洗口

フッ化物の入った水でブクブクうがいします。

おうちの方へ
ブクブクうがいができるようになったら歯医者さんの指導を受けて、フッ化物を含む水溶液でうがいをする方法です。保育園・幼稚園・学校で行うこともあります。

フッ化物溶液スプレー

歯ブラシや、歯にちよくせつスプレーします。

おうちの方へ
歯みがき剤の使用ができない乳幼児や、障害のある方、高齢者に利用されています。歯に直接スプレーしたり、歯ブラシにつけて使用します。

フッ化物のはたらき

歯をつよくします

できはじめのむし歯をおしめます

ブラッシング

歯垢の除去

- 適切な歯みがき
- デンタルフロスの使用

う蝕は主に歯垢が付着しやすく、かつ除去されにくい部位(噛み合わせの溝の部分、歯と歯ぐきの境目、歯と歯が隣り合っている面、一番後ろの奥歯の周り、下の奥歯の内側)から起こります。正しい丁寧な歯みがきで歯垢を取り除く必要があります。

お子さんがひとりで上手にみがけるようになるまでは、必ず保護者の方が「仕上げみがき」をしてあげましょう。

フッ化物入り歯みがき剤

フッ化物入り歯みがき剤を使って歯をみがきます。今は、ほとんどの歯みがき剤にフッ素が入っています。いちばん身近なフッ素の利用法です。かかりつけの歯医者さんで検診を受けて正しい歯みがきを教えてもらい、むし歯(う蝕)を防ぎましょう。

フッ化物入り歯みがき剤の年齢別使用量の目安

年齢	使用量	歯磨剤のフッ化物濃度(※)	洗口その他の注意事項
6か月(歯の萌出)～2歳	米粒程度(1～2mm程度)	1000ppmF(日本の製品を踏まえ900～1000ppmF)	●就寝前を含めて1日2回の歯みがきを行う。 ●1000ppmFの歯磨剤をごく少量使用を。歯みがきの後にティッシュなどで歯磨剤を軽く拭き取ってもよい。 ●歯磨剤は子どもの手が届かない所に保管する。 ●歯みがきについて専門家のアドバイスを受ける。
3歳～5歳	グリーンピース程度(5mm程度)	1000ppmF(日本の製品を踏まえ900～1000ppmF)	●就寝前を含めて1日2回の歯みがきを行う。 ●歯みがきの後は、歯磨剤を軽くはき出す。うがいをする場合少量の水で1回のみとする。 ●子どもが歯ブラシに適切な量をつけられない場合は保護者が歯磨剤を出す。
6歳～成人・高齢者	歯ブラシ全体(1.5cm～2cm程度)	1500ppmF(日本の製品を踏まえ1400～1500ppmF)	●就寝前を含めて1日2回の歯みがきを行う。 ●歯みがきの後は、歯磨剤を軽くはき出す。うがいをする場合少量の水で1回のみとする。 ●チタン製歯科材料が使用されている歯がある場合はフッ化物配合歯磨剤を使用する。

(※)フッ素濃度1,000～1,500ppmの歯みがき剤は6歳未満の子どもには使用を控えましょう
(資料)4 学会合同のフッ化物配合歯磨剤の推奨される利用方法(2023年1月)(日本口腔衛生学会・日本小児歯科学会・日本歯科保存学会・日本老年歯科医学会)

おうちの方へ

うがいをした後でも、微量のフッ化物は歯面や粘膜などに残ります。0.05～0.1ppmFという濃度のフッ化物が存在すれば、再石灰化が促進されます。フッ化物入り歯磨剤を使った後のうがいは、約5秒間ブクブクして吐き出してください。最初に何もつけないで歯みがきをし、プラーク(歯垢)を落とした後に歯みがき剤をつけて磨く、ダブルブラッシング法を利用すれば、フッ化物配合歯磨剤のメリットを最大限に活用できます。