

長野県歯科衛生士会飯田下伊那支部

歯科衛生士は、歯科疾患の予防と口腔衛生の向上を図るために、皆様の歯と口腔の健康づくりをサポートする専門職です。
お口のことで心配なこと、困っていることなどありましたらお気軽にご相談ください。

公益社団法人日本歯科衛生士会歯科衛生だより VOL33 より転載

フッ化物を上手に利用して健口になろう！ ーフッ化物の効果的な使い方ー

フッ素は自然界に広く存在している元素で、私たちが毎日食べる海産物・肉・野菜・果物・お茶などの食品にも含まれています。また、私たちの身体(歯や骨、血液中や軟組織)にも存在しています。フッ化物は上手に利用することによって、歯をむし歯から守ってくれます。私たちにとって、歯の健康を維持していくのに大切な物質です。

フッ化物を使ったむし歯予防

- フッ化物配合歯みがき剤…こどもから大人まで、家庭で毎日、手軽に利用できるむし歯予防方法です。
- フッ化物洗口……………家庭や保育所・幼稚園や学校など集団でもできるむし歯予防方法です。
- フッ化物歯面塗布……………乳幼児期から始められる、歯科専門家によるむし歯予防方法です。

フッ化物の効果

- 再石灰化促進 : 歯から溶け出したカルシウムやリンの再石灰化を促進させます。
- 歯質強化 : 歯の表面を酸に溶けにくい性質に修復します。
- 細菌の酸産生抑制: 歯みがきで落とされなかった歯垢(プラーク)が作るむし歯の原因菌の働きを弱め、歯垢(プラーク)が作る酸の量を抑えます。



★フッ化物によるむし歯予防は、生えて間もない歯に最も効果が大きく、また、成人の歯と歯の間や歯根面にできるむし歯にも効果があるので、全年齢を通じて応用することがすすめられます。

ステージ	出生	保育所・幼稚園	小学校・中学校	高校	成人	老人
年齢	0 1 2	3 4 5	6…12…15	16…18	19…64	65…
家庭						
歯科医院・保健センター						
保育所・幼稚園、小・中学校						

1 フッ化物配合歯みがき剤の利用

効果的な使用方法 歯みがき終了後、10～15mlの水を口に含み、1回程度すすぐことがおすすめです。
口の中により多くのフッ素が残り、むし歯の予防に効果的に働きます。

1回の使用量 0～2歳は1～3mm程度の少量、3～5歳は5mm程度
6～14歳は1cm程度、15歳以上は2cm程度

種類 ペースト、フォーム、ジェルなどがあります。

表示 モノフルオロリン酸ナトリウム(MFP)、フッ化ナトリウム(NaF)、フッ化第一スズ(SnF2)、または「フッ素入り」

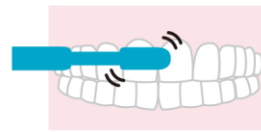
★★★フッ化物配合歯みがき剤を効果的に使うダブルブラッシング(2回みがき)がおすすめです!★★★



①最初は、歯みがき剤をつけずに、丁寧にみがく



②年齢に応じた量の歯みがき剤をつける



③歯みがき剤を、歯面全体に広げ、泡立ちを保つようにみがく



④10～15mlの水で、丁寧に1回だけうがいをする。その後の飲食はさけましょう

2 フッ化物洗口

方法 フッ化物溶液7～10mlを口に含み、30秒～1分間ブクブクうがいをし、吐き出します。
洗口後、30分間ぐらゐは飲食やうがいは控えます。

- 週1回法(フッ化物濃度 900ppm)…一週間に1回実施
- 週5回法(フッ化物濃度 250ppm)…毎日1回実施



3 フッ化物歯面塗布

方法 歯科医院などで、フッ化物を歯科医師や歯科衛生士から直接、歯に塗ってもらいます。
塗った後30分間は、うがいや飲食を避けます。

フッ化物濃度 9000ppm

実施時期 乳歯の前歯が生える1歳頃から少なくとも半年ごとに一度、継続して行うことが効果的です。

★かかりつけ歯科医院にご相談ください。

(公益社団法人日本歯科衛生士会 地域歯科保健委員会)

フッ化物はむし歯予防に有効ですが、むし歯にならないわけではありません。
食べたらみがく習慣をつけましょう。小さいお子様は自分ではうまくみがけず仕上げみがきが必要です。嫌がるときは無理に行うと、歯みがきを嫌いになってしまうこともあります。
無理はせず機嫌のいい時に楽しくやってみましょう。

仕上げみがきをし、お子様のお口の状態を知ることで、むし歯の早期発見につながります。
お口の異常を感じたらお早めにかかりつけ歯科医院へご相談ください。