

フッ素について

ほとんどの食品に含まれるミネラル成分のひとつ

フッ素は、魚介類や野菜、肉、牛乳、塩、お茶の葉など、ほとんどの食品に含まれています。

フッ素は単体ではなくナトリウムと結びついた「フッ化ナトリウム」、カルシウムと結びついた「フッ化カルシウム」など他の物質と結びついて存在しています。

フッ素の働き

● 酸の産生を抑制します

- ① 歯磨きで落としきれなかった歯垢（プラーク）が作るむし歯の原因菌の働きを弱める
- ② 歯垢（プラーク）が作る酸の量を抑える

● 再石灰化を促進します

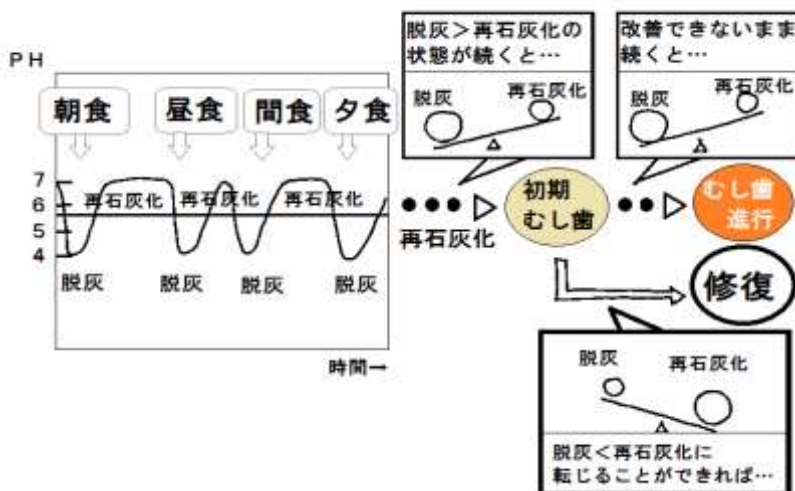
歯から溶け出したカルシウムやリンの再石灰化を促進させます。

● 歯質強化します

歯の表面を酸にとけにくい性質に修復します。特に乳歯や生えたての歯は柔らかいため、フッ素配合のハミガキ剤を使い、歯質強化に努めましょう。



脱灰を抑え再石灰化を促進するために、毎日のケアが重要



口腔内が常に中性であれば、歯の脱灰は起こりませんが、脱灰と再石灰化は1日の中でもめまぐるしく起こっています。

初期むし歯ができてしまっても、フッ素の活用や、その他のケアにより再石灰化しやすい状態を作り出せれば、修復は可能です。

初期むし歯が修復されるまでには、半年から1年程度かかるといわれています。



効果的にフッ素配合のハミガキ剤を使う方法

フッ素にはむし歯を予防する効果があるため、市販のチューブタイプのハミガキ剤の約90%にはモノフルオロリン酸ナトリウムやフッ化ナトリウムなどのフッ化物（900ppm程度）が配合されているほど、フッ素配合のハミガキ剤は一般的なものとなっています。

フッ素は歯磨きしたあとも歯や粘膜などに残り、少しずつ唾液と混ざり合って口の中で効果を発揮します。だからこそ、フッ素は長く留めることが大切です。

● 歯磨き後のすすぎ

10～15mlの水を口に含み、1回程度すすぐことをおすすめします。口の中に、多くのフッ素が残り、むし歯の予防に効果的に働きます。

● ハミガキ剤は飲み込まない

多くの実験によりフッ素の安全性は確認されていますが、ハミガキ剤は食品ではないため飲み込まないようにしましょう。子どもの場合は、1人ですすぎができるようになってから、子ども用のハミガキ剤を使いましょう。

すすげない子には、フッ素ジェルやスプレーを使いましょう

市販や歯科医院で、発泡剤・研磨剤などを含まないフッ素製品があります。

“ジェル状”“スプレー状”“泡状”のもの、又すすぎができる年齢にはフッ素の洗口液などもあり、フッ素濃度は、乳幼児に使用しやすい450～500ppmのものから、学童～成人まで効果的に使用できる900～950ppmのものまで様々な商品があります。



フッ素ジェルの効果的な使い方

歯磨き後のフッ素のジェルは最も効果の高い方法です。ジェルは唾液に洗い流されず、お口の中に長く残ってくれるために予防効果が上がります。

1. 丁寧に歯磨きをする
 2. 歯ブラシにフッ素ジェルを適量とって、歯の面に塗り広げるように磨く。1分程度できればBESTです
 3. つばを吐き出すか、少量の水で1回すすぐ
 4. 塗布後の注意
 - ① 飲食は、30分以上控える
 - ② 寝る前に使うとフッ素が“つば”で流れにくく効果的です
- どんなものを使えばよいか？
困ったときには歯科医師や歯科衛生士に相談のうえ使用しましょう

| 年齢 | 使用量 |
|-------|---------|
| 0-2歳 | 1-3mm程度 |
| 3-5歳 | 5mm程度 |
| 6-14歳 | 1cm程度 |

フッ素ジェル

ハミガキ剤の使用量の目安