

こあら新聞

第42号

担当 長澤 優香

フッ素について

今回のテーマは、最近特にCM等で話題のフッ素についてです。

過去のこあら新聞でもフッ素について掲載しましたが、フッ素はむし歯予防に有効とされ、学校等でフッ素洗口を実施するところもあります。また、歯科医院だけではなく、ドラッグストアやスーパー等で販売される歯磨剤にも、フッ素を含むものが多くなってきました。では、フッ素はどのように歯へ作用するのでしょうか？フッ素の働きや効果の他、ホームケアへの利用の仕方などについてご紹介したいと思います。

フッ素とは

まずフッ素とはどういったものでしょう？

フッ素は原子番号の9番目に位置する原子で、ミネラルの一種として海水や魚介類など、あらゆる場所に存在しますが、NaFなど他の物質と結合して存在しているため正確にはフッ化物といえます。（今回は分かりやすいようにフッ素と記載しています。）

フッ素は元々体内にも含まれている他に、自然界ではフッ素がおよそ0.05ppm～10ppmと少量含有されているのに対して、日本の歯科医院で使われるフッ素は歯磨剤で1000ppmまで、歯の表面にゲル状やゼリー状にして塗布するものは9000ppmと高濃度になります。

歯・口腔内への効果

まずは歯の表面から説明すると、

歯は神経を守るように二層の構造になっていますが、その外側の組織をエナメル質と呼びます。エナメル質の大部分はヒドロキシアパタイト（とても硬くほぼ結晶の状態）からなっていますが、細菌が出す酸により結晶の不完全な部分からカルシウムが溶け出し、脱灰を起こしてむし歯になります。フッ素を歯の表面に塗布すると、特に萌出した歯の表面に直接作用してフルオロアパタイトに変化し、歯質が強化されます。フルオロアパタイトは、むし歯菌が出す酸で脱灰したエナメル質の結晶を修復するため、むし歯予防や再石灰化へとつながるのです。

また、むし歯菌が糖を取り込むことにより産生する乳酸を抑制する、細菌が活動するために必要な糖の取り込みを阻害するなど、リスクを減らす面のむし歯予防としても効果的です。

ただしフッ素での予防にも限界がありますから、むし歯にならないようまずはきちんとブラッシングを主体としたプラークコントロールを行い、そのうえでフッ素を取り入れましょう。

歯科のフッ素塗布

上記にも説明しましたが、歯科では高濃度のフッ素を取り扱っています。

歯のお掃除やむし歯治療の際に使用するペースト等にも含まれている場合がありますが、代表的なものとしてはフッ化物の歯面塗布です。歯面塗布はゲルやゼリー状、もしくは泡状で歯の表面へより取り込みやすくなっています。

いずれも歯の表面へ作用させますので、塗布後30分～1時間は飲食を控えましょう。



ホームケアへのフッ素の取り入れ

フッ素は一気に大量に摂取しないかぎり害はないため、用量を守ってご自宅のケアへ是非取り入れていただけたらと思います。

★フッ素配合の歯磨剤

一般に販売されているものと歯科で販売されているフッ素の濃度は異なりますが、年齢によって使い分けましょう。ただし使用後よくうがいをしてしまうと成分が薄れてしまうため、軽く1回にするよう注意しましょう。

★フッ素洗口

フッ素を口腔内に含んでから30秒間、1分間はぶくぶくうがいをし、吐き出して下さい。毎日低濃度225ppmを使用する方法と900ppmを週に1回使用する方法とに分かれますが、できれば毎日取り入れる方法がお勧めです。

さらにフッ素配合の歯磨剤を使用後、うがい時にフッ化物洗口を行うとより効果的です。

★フッ素配合のジェル

こちらは歯磨剤と異なりブラッシング後に塗布すると効果的な塗布するフッ素”です。

塗布後しばらく口腔内に留めて少量のお水ですすぐ程度にしましょう。



これまでフッ素についていろいろ説明してきましたが、組み合わせでの使用がより効果的で、毎日継続することが大切になってきます。また、間食や糖類の入った飲み物を摂取する機会が多い方や口腔内が乾燥する方など、むし菌のリスクが高い方は積極的に取り入れて予防を意識していただけたらと思います。ただし、プラークコントロールをしつつかした上での予防になりますから、ブラッシングなどでプラークを除去することが基本です。日々のセルフケアを継続し、さらに定期通院をきちんと行ない、口腔内全体の健康を保ちましょう。

スタッフの広場

こあら先生より一言

毎年暑いと絶対言っていますが、今年も暑いですね(;´Д`)
スイカとアイスで乗り切ろうと思います(笑) 長澤

先日、つり&ジンギスカンを食べにぎおうに行ってきました。アウトドアシーズン突入です。次は、BBQパーティーだ～♪ 吉田

はじめまして!あさの歯科クリニックに仲間入りしました、岡田です★市内がまだ全然わからないので、お勧めスポットぜひ教えてください! 岡田

暑くなってきて夏が近づいてきましたね☀️夏は大好きな季節です♥️ですがすでに蚊に足を6ヶ所刺されました(;▽;)夏は蚊に注意です!! 押切

日差しが強く暑くなりましたが、ウォーキングが心地よく感じられる季節になりました。あたりをながめながら歩くのは、とても気持ちいいですよ。