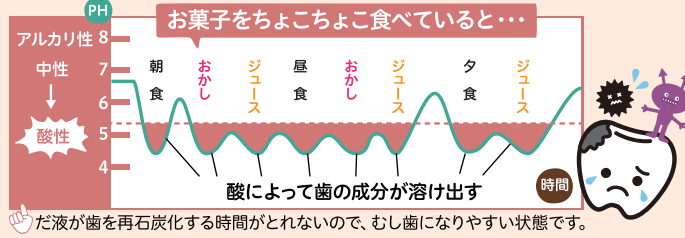
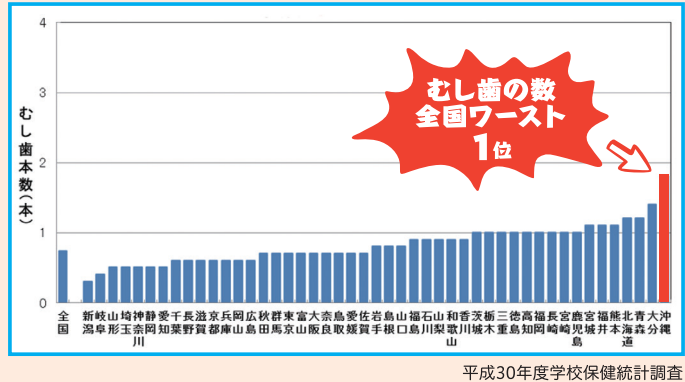


むし歯を 防ぐためには

沖縄県は12歳児（一人平均）における永久歯のむし歯の数が全国ワースト1位です。（都道府県別）



むし歯の原因には、細菌（プラーク）・糖分・歯質（歯の強さ）の3因子があります。よって、むし歯を防ぐためには3つの手段が必要となります。

細菌には歯みがきによるプラーク除去。糖分には食生活の配慮。そして、歯質の強化にはフッ化物の応用です。

これらの3つの手段を組み合わせ実践することで、むし歯を予防することができます。

食生活の配慮

おやつは食べる時間や量を決めるなど、間食のとりに方気をつけましょう。
また、お菓子やジュースなどに含まれる砂糖にも注意が必要です。

細菌の除去

歯と歯の間、奥歯の溝、歯と歯ぐきの間に注意してみがきましょう。
また、フロスの使用も有効です。

歯質の強化

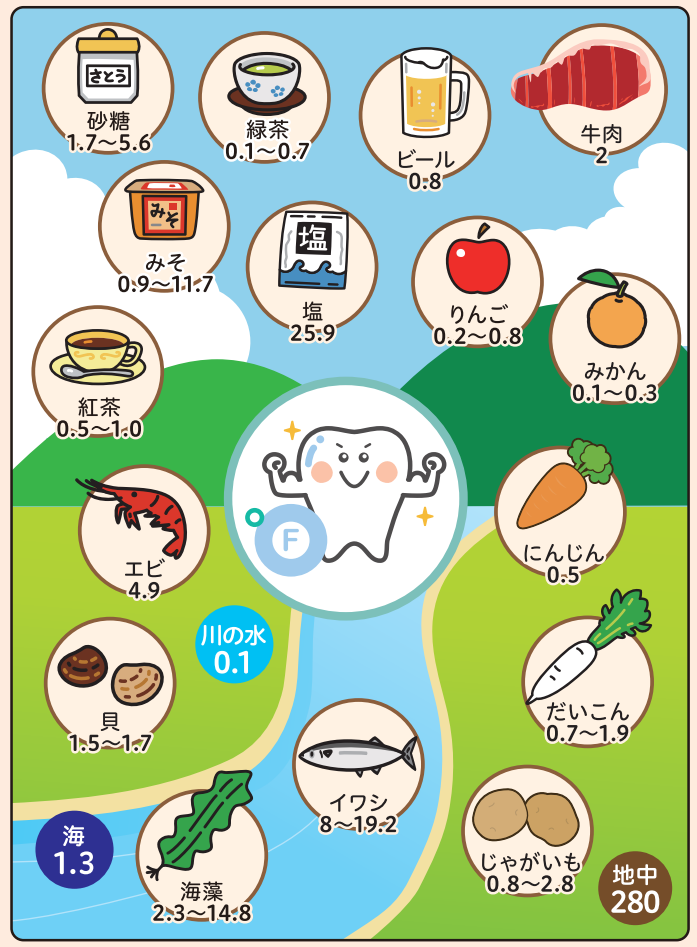
フッ化物を利用してむし歯に負けない強い歯にしましょう。

フッ素（フッ化物） とは？

フッ素（F）は国際純正応用化学連合（IUPAC）の科学命名法では、原子番号8番の元素で、自然に広く存在しています。フッ素は常温常圧では気体（F₂）として存在していますが、反応性が極めて高いため他の元素と結合して自然界ではフッ化物あるいはフッ化物イオンとして存在しています。

食品1000g中のフッ素量（単位ppm*）

*ppmとは、100万分の1の割合を表す単位。1%が100分の1の割合を表すことはよく知られていますが、1ppmは、さらに1万分の1ごく小さな割合を表す単位です。



フッ化物洗口で むし歯ゼロを 目指そう！



なぜフッ素は歯にいいの？

フッ素は、歯の質を強化するだけでなく細菌が作り出す酸も抑制します。
むし歯を作らせない効果と進行させない効果の両方を持っています。

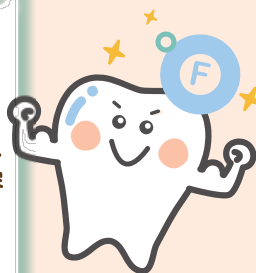
① 初期むし歯を修復 (再石灰化の促進)

フッ素は、むし歯にならなかった歯から溶けだしたカルシウムなどが、再び歯の表面に戻ろうとする作用(再石灰化)を助け、歯の修復を促進します。



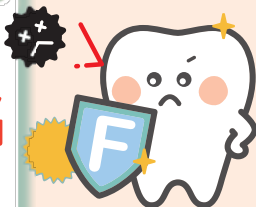
② 歯質を強化する (耐酸性)

フッ素が歯に取り込まれることで、エナメル質が強化され、酸に溶けにくい強い歯になります。



③ むし歯菌の抑制

フッ素の殺菌作用により、むし歯菌の働きを抑え、酸の産生を抑制させます。



フッ化物洗口？



フッ化物洗口とは、フッ化ナトリウム水溶液で「ブクブクうがい」を約1分間するむし歯予防法です。高い予防効果と安全性が確立されています。いままで日本で実施したフッ化物洗口による事故の報告は、一度もありません。

フッ化物洗口は、永久歯がはえ始める4歳頃からはえ揃う14歳までの10年間に行うことが最も効果的であり、生涯むし歯になりにくい歯になります。

フッ化物洗口の利点

1



うがいと吐き出しが上手にできるようになる4歳以上に適した方法です。

2



永久歯の萌出時期 (4~5歳ごろから中学生くらいまで)

永久歯の萌出時期に継続して行うとむし歯の発生を半分にすることができる高い予防効果があります。

3



歯ブラシが届きにくい奥歯や歯と歯の間のむし歯予防に効果的です。

4



歯列矯正装置をつけている人など、むし歯発生リスクの大きい人への応用も効果的です。

5



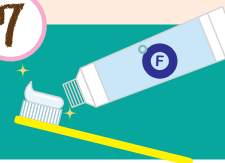
施設などの集団应用では、安い費用でできる上、継続しやすく高い効果が期待できます。

6



使用する洗口液のフッ化物濃度は低く、使用量も少ないため安全です。

7



フッ化物歯面塗布やフッ化物配合歯みがき剤などと組み合わせて利用するとさらに効果的です。

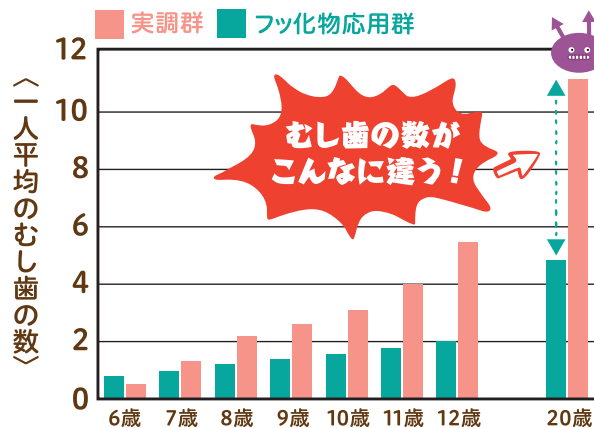
8



かかりつけ歯科医の指導により、家庭で個人的に行う方法と、保育園・幼稚園や学校で集団的に実施する方法があります。

フッ素効果でむし歯の数が増える！

小学校において6年間フッ化物局所応用法を実施した児童の20歳におけるう蝕予防効果



可児瑞夫他(口腔衛生学会雑誌・Journal dental health41,738-740(1991))