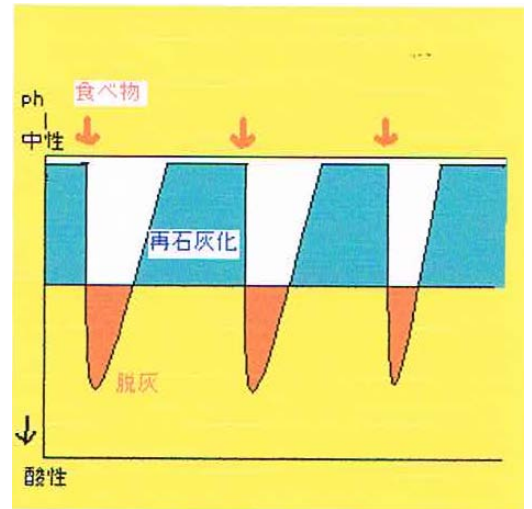


むし歯予防とフッ素 ～有効に活用して大切な歯を守りましょう～

むし歯ってどうしてなるのでしょうか。お口の中のばい菌が増えて塊「歯垢」となります。そこに食べ物が入ってくると、ばい菌が食べ物の糖を取り込み酸を出して、お口の中を酸性にして歯の表面を溶かしてしまうのです。

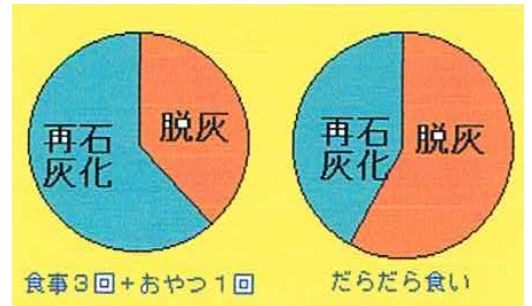
食事の度に、見えないレベルで歯の表面は溶けるのです。これを「脱灰」といいます。ところが食べない時間があるとその間に唾液の緩衝作用でお口の中が酸性から中性に戻り、その時に唾液中のカルシウムやリンが溶けた歯に取り込まれ、またいつもと同じ歯の状態に戻ります。これを「再石灰化」といいます。

むし歯にならないためには、だらだら食いはやめましょう。また、ばい菌の大好物のショ糖を取りすぎないように気を付けましょう。そして、食後の歯磨きを習慣づけていきましょう。



歯の再石灰化の時にフッ素を取り込むと むし歯予防にとっても有効です。フッ素は歯のエナメル質の結晶性を高めます。

うがいが出来ないうちは、水をつけた歯ブラシで磨いた後に水を飲ませてから、フッ素スプレーかフッ素ジェルを塗ります。フッ素は長くお口の中にある方が効果的なので、お昼寝や夜寝る前に塗りましょう。うがいができるようになったらフッ素入り歯磨剤を使ったり、歯医者さんで年に4回を目安に高濃度のフッ素を塗ってもらおうと さらにむし歯予防の効果が上がります。



【 フッ素の安全性について 】

- 体重 1 kgあたりの見込み中毒発現量は 5 mgを一度に摂取した場合です。
- 体重 20 kgの子供の場合、見込み中毒発現量は 100 mgとなります。
- 例えば、1,000 PPMの歯磨剤を 1g 使用した場合のフッ化物量は 1 mgです。

歯科衛生士 由留木尚美