



# おはよう！ 歯にかむコラム vol.44

## フッ化物を利用したむし歯予防

フッ素を塗れば虫歯にならない？ おうちで使うにはどれがいいの？  
うちの子にはどれがいいのかな？ の声にお答えします。

### フッ素とは？

フッ素は身近な自然にある元素の一つで、他の元素とくっついた「フッ化物」として存在しています。海藻やお茶など食べ物の中にも微量ですが含まれています。

むし歯予防だけでなく、丈夫な骨や歯を作る大切な役割もしています。

### フッ化含有量



### フッ化物の効果は？

#### ① 3つの働きでむし歯予防

##### ① 歯質強化

フッ化物を用いることでむし歯菌の作る酸に負けない丈夫な歯になります。

特に生えだしたばかりの歯は、酸にもろい構造ですが、フッ素が作用することで強い構造になります。

##### ② 再石灰化の促進

フッ化物はむし歯菌の作る酸によって歯から失われたカルシウムやリンを歯に取り戻す働き(再石灰化)を促進します。これにより脱灰した歯の面を修復します。

##### ③ 抗菌作用

口の中のむし歯菌の活動を弱め、むし歯菌の原因となる酸が作られるのを抑えます。

### 「フッ化物」どうやって利用するの？

#### 家庭用

##### フッ化物配合スプレー(うがいが出来ない場合)

低年齢児は歯面の汚れを除去した後、スプレーを歯ブラシに吹きかけて優しくブラッシング。さすがなくても大丈夫ですが、気になる方はガーゼで拭き取りましょう。

##### フッ化物配合歯みがき剤

(日本の歯みがき剤の90%以上がフッ化物配合です)

Point!  
特に「食後」「就寝前」の使用が効果的です。  
歯みがき後は、歯磨き剤を軽くはき出す。うがいをする場合、少量の水で1回おこないます。  
歯みがき後は1～2時間は飲食を控えることさらに効果的です。

##### フッ化物洗口(うがいが出来る場合)

しっかりとフックうがいが出来る4歳頃～14歳第二大臼歯の萌出完了期を目安に継続して実施するとむし歯予防に効果的です。用法・容量を確認し、1分間程度フックうがいをし、吐き出します。洗口後30分は飲食を控えるようにしましょう。

#### 歯科医院

##### フッ化物歯面塗布

主に歯科医院で高濃度フッ素(9000ppm)を歯に塗布します。塗布後30分は飲食を控えます。控えましょう。3か月に1度程度、継続的に行うことで効果が持続します。



### 一般社団法人 四日市歯科医師会

〒510-0093 四日市市本町9番12号  
☎ 059-354-8512

四日市歯科医師会 検索

今回お話ししてくれた先生

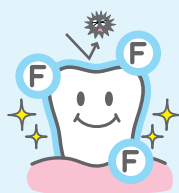


歯科衛生士 毛利志乃



6歳～成人・高齢者	3～5歳	歯が萌出～2歳	年齢
歯ブラシ全体 (1.5cm～2cm程度)	グリンピース程度 (1～2mm)	米粒程度 (1～2mm)	使用量 目安
1500ppm	1000ppm		濃度
			

※日本口腔衛生学会、日本小児歯科学会、日本歯科保存学会、日本老年歯科学会の  
フッ化物配合歯磨剤の推奨される利用方法(2023年1月)



### RECRUIT GUIDE

もう一度、歯科業種に戻ってきませんか??みなさまがお仕事復帰できるようにお手伝いします。

歯科医師 歯科衛生士 歯科技工士  
歯科助手 歯科受付 など

- ・何年と歯科業界から遠ざかっていて また復帰できるか不安・・・
- ・長い期間離れていたのだから勉強できるか不安・・・
- ・働く前にどんな医院か見てみたい・・・ ご相談はお気軽にご連絡ください

