

フッ素による虫歯予防

問い合わせ 保険介護課 ☎2141

市医師会、市歯科医師会、市薬剤師会の先生方からの、健康よろず話を紹介します。

今回は市歯科医師会の春日将謹先生に、「フッ素による虫歯予防」について伺いました。

平成12年から始まった『21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）』では、「12歳児における一人平均う歯（虫歯）指数を全国平均で1歯以下にする」ことを目標の一つとしていましたが、平成24年の最終評価は1・3歯と、目標値に到達できませんでした。

今後の課題として、小児の永久歯（虫歯）予防には、フッ化物（フッ素）やシーラント（歯の溝を樹脂で埋める処置）の実施が有効であり、地域の実情に応じた虫歯予防を推進することが重要です。

子どもの虫歯を減らすことは、成人・高齢期に歯を失わないことにつながり、いつまでも自分の歯で食事をすることで、健康を維持することができます。

フッ素の働き

フッ素で歯の表層をコーティングすると、虫歯菌が産生する酸に対して強くなります。また、口の中で細菌に働きかけ、プラーク（細菌の塊）や酸の産生を抑制するなどの効果があり、虫歯予防になります。

フッ素による虫歯予防の種類

①フッ素配合歯磨剤（歯磨き粉）

市販されており、歯磨きのたびにフッ素による虫歯予防の効果があります。しかし、歯磨き後のうがいが多いと効果が低下するなど、個人によって効果が異なります。

②フッ素歯面塗布

歯科医院で行うフッ素による虫歯予防で、定期的に（年2回以上）塗布を行います。

③フッ素洗口

洗口剤（粉末タイプ）を水で溶かし、ぶくぶくうがいを行います。学校や家庭で簡単に行える方法です。



フッ素による虫歯予防はいつからいつまで？

フッ素による虫歯予防は、歯が生えてきた1歳頃から行えます。家庭でフッ素配合歯磨剤（歯磨き粉）での歯磨きから始め、1歳6カ月頃から歯科医院でのフッ素歯面塗布（年2回以上の頻度）を開始し、4歳頃からはフッ素洗口を始めていくのが良いでしょう。14歳まではこの3種類でフッ素による虫歯予防を継続し、できれば成人・高齢期まで延長します。

フッ素による虫歯予防は、歯が残っている間は行う必要があります。

小児期では咬み合わせの面が虫歯になりやすく、成人・高齢者になるにしたがい、歯と歯の間や、歯肉が下がって露出した面に移っていきまます。特に歯肉が下がって露出した面は虫歯になるリスクが高くなります。また、高齢者は、唾液の量が減少し

まとめ

菌への抵抗力が低下したり、寝たきりで歯磨きが難しい状態になったりすることで、より虫歯になるリスクが上昇しますので、フッ素による虫歯予防が必要となってきます。

各ライフステージにおいて、フッ素による虫歯予防を家庭と歯科医院で行っていくことが必要です。今までの歯科治療は虫歯になった後に歯を削って詰める治療が主でしたが、現在はフッ素やシーラント（歯の溝を樹脂で埋める処置）などにより虫歯を予防することが大切になっていきます。フッ素による虫歯予防は、歯が生えてきたときから始めることで、高齢者になっても丈夫な歯を維持し続けることにつながります。自分の歯で何でも咬め、食事に不自由しないようにすることは、生活の質を向上させることにつながります。

