

フッ化物(フッ素)を使おう！



フッ化物(フッ素)ってなに？

フッ素は自然界にある元素で、他の物質と結びついて“フッ化物”として存在しています。緑茶や海藻、魚介類に多く含まれていて、とても身近な物質です。日本ではむし歯予防として、歯科医院等での専門家によるフッ化物塗布や家庭でのフッ化物入り歯みがき剤に使用するなど取り入れられています。

【フッ化物(フッ素)の効果】

- ・歯を丈夫にし、酸に溶けにくい抵抗力のある歯質をつくる
- ・細菌に働きかけ、むし歯の原因となる酸をつくりにくくする
- ・溶けてしまった歯の表面(表面が白っぽくなった状態＝初期むし歯)を元に戻す



【初期のむし歯にフッ化物が効果的】

矢印の部分が脱灰(溶けている)状態。

定期的なフッ化物を塗ることで、再石灰化(溶けた成分が元に戻る)が期待できます。



フッ化物(フッ素)の種類

フッ化物には大きく分けて、歯科医院用と家庭用の2種類があります。大きな違いは濃度です。

◆◆ 歯科医院用 ◆◆

濃度: 9,000ppmF 程度(家庭用と比べると約10倍のフッ化物が含まれている)
定期的な塗ってもらうことが大切です。
おもに歯の質を強くし、酸に負けない歯にします。


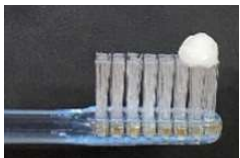

◆◆ 家庭用 ◆◆

濃度: 900～1,500ppmF
一般的に歯みがき剤や洗口剤として使われます。
おもに溶けてしまった歯の成分を再び元に戻す効果(再石灰化)を促します。



う蝕予防のためのフッ化物配合歯磨剤の推奨される利用方法 (2023年版)

日本口腔衛生学会・日本小児歯科学会・日本歯科保存学会・日本老年歯科医学会

年齢	使用量(※1)	フッ化物濃度(※2)	使用方法
歯が生えてから2歳	米粒程度 (1~2mm程度) 	900~1000ppmF	<ul style="list-style-type: none"> ・フッ化物配合歯磨剤を利用した歯みがきを、就寝前を含め1日2回行う。 ・900~1000ppmFの歯磨剤をごく少量使用する。歯みがきの後にティッシュなどで歯磨剤を軽く拭き取ってもよい。 ・歯磨剤は子どもの手が届かない所に保管する。 ・歯みがきについて歯科医師等の指導を受ける。
3歳~5歳	グリーンピース程度 (5mm程度) 	900~1000ppmF	<ul style="list-style-type: none"> ・フッ化物配合歯磨剤を利用した歯みがきを、就寝前を含め1日2回行う。 ・歯みがきの後は、歯磨剤を軽くはき出す。うがいをする場合は少量の水で1回のみとする。 ・子どもが歯ブラシに適切な量の歯磨剤をつけられない場合は、保護者が歯磨剤をつける。
6歳~成人 (高齢者を含む)	歯ブラシ全体 (1.5cm~2cm程度) 	1400~1500ppm	<ul style="list-style-type: none"> ・フッ化物配合歯磨剤を利用した歯みがきを、就寝前を含め1日2回行う。 ・歯みがきの後は、歯磨剤を軽くはき出す。うがいをする場合は少量の水で1回のみとする。 ・チタン製歯科材料(インプラントなど)が使用されていても、自分の歯がある場合はフッ化物配合歯磨剤を使用する。

※1: 写真の歯ブラシの植毛部の長さは約2cmである。

※2: 歯科医師の指示によりう蝕のリスクが高い子どもに対して、1,000ppmFを超える高濃度のフッ化物配合歯磨剤を使用することもある。

HP「公益社団法人 日本小児歯科学会」より



毎日おうちでの口腔ケアに取り入れ、定期的に歯科医院でもフッ化物を塗ってもらいましょう。またフッ化物を使っていれば、むし歯にならないというわけではありません。規則正しい食生活を送ることが大切です。

規則正しい食生活とは？



2-2 食生活について(乳幼児)のページをご覧ください。



こちらのQRコードからご覧いただけます。