

7 フッ素で丈夫な歯

フッ化物のムシ歯抑制効果を利用

ムシ歯は自然に治らないものです。まずはムシ歯にならないような予防が大切です。「フッ素」を使って歯の質を高める予防法が効果をあげています。ご存知ですか？

- ①水道のフッ素化
- ②フッ素塗布
- ③フッ素歯みがき
- ④フッ素洗口（うがい、口すすぎ）

などの方法があります。

厚生労働省も「一生使う歯の健康づくり」として強くおすすをめています。

フッ化物のムシ歯抑制効果を利用したもので、歯に直接塗布することによってムシ歯の予防をはかる方法です。生えて間もないほど予防効果は大きいと考えられます。一口にフッ素塗布といっても具体的なやり方はいくつかあり、綿球法・トレー法に大別されます。

綿球法は綿球に塗布液を含ませ、歯に軽く押し当てて塗っていきます。トレー法は、トレーの中に液をしみこませたろ紙などを入れ、これをくわえさせて歯面に塗る方法です。

YSCでは、トレー法を行っております。数分間薬液のついたものをお口で保持しなければならぬため、少しばかり大変ですが皆さん上手に頑張ってくれています。



左の図は、A県が実施した、12歳児の一人当たりの平均ムシ歯数についてです。

- ①フッ素洗口を保育所から小学校まで長期間実施している市町村
- ②実施していない市町村
- ③A県の平均

②未実施 4.5本、③県の平均 3.7本に対して、①長期間実施した市町村は 2.1本と、大きな差が認められます。

8 どうしてムシ歯になるの？

口の中にはムシ歯菌がすんでいます。ムシ歯菌は歯のすき間などに残った食べカスを食べ、糖分を分解してネバネバした歯垢（プラーク）をつくり、その中で増えます。さらに、ムシ歯の原因となる酸を作り、歯を溶かします。歯垢の付着は素早く、食事のすぐ後から始まります。

ただし、口の中にはいつも唾液が流れていて、歯についた汚れも洗い流しています。また、歯は **いったん溶け出しても、唾液の中からカルシウムやリンなどを取り込み、再石灰化して元に戻る力をもっています。**でも、歯みがきをしないで古い歯垢をためていたり、甘いものをたくさんとる習慣があると、再石灰化が追いつかず、ムシ歯になってしまいます。



食事中は唾液がたくさん出るようによく噛んで食べ、食べたらずくに歯を磨きましょう。

ムシ歯はこういう所が大好き！

歯と歯の間



すき間は汚れが深く入り込み、ムシ歯菌にとっては最高の繁殖場所！ムシ歯菌は、汚れを養分にしてどんどん増えます！

歯と歯が噛み合う面の溝



奥歯は良く使う歯なので汚れやすく、特にかみ合う部分の溝は汚れがたまりがちで、ムシ歯菌のすみかになります！

歯の生え際のくぼんだ部分



歯と歯ぐきのさかいめで、歯ブラシが当たりにくいところ。ここにムシ歯菌がすみついてしまいます！

定期的に歯科医院での
診査を受けましょう。