

フッ化物（フッ素）ってどんな効果があるの？

～上手に使って歯の健康を守ろう！～

フッ素やフッ化物*という用語を多くの方が耳にしたことがあると思いますが、むし歯予防に対する効果についてご存知でしょうか。フッ化物は正しく使用することが大切です。今回はフッ化物の作用と効果的な使用方法についてご紹介します。

※フッ素とは元素名のことで、水や歯磨剤などに含まれているフッ素のことをフッ化物と呼んでいます。

フッ化物は歯にどんな効果があるの？

むし歯の原因菌は、私たちが摂取する食べ物や飲み物の中に含まれた糖분을栄養にして、酸を作り出します。歯の表面にあるカルシウムなどのミネラル成分は酸によって溶け出し（脱灰）、溶けた状態が続くと結果的にむし歯になってしまいます。フッ化物には、むし歯予防に欠かせない効果があります。

フッ化物の使用

①再石灰化の促進

歯から溶け出したミネラル成分を歯に戻す再石灰化を促進し、歯を修復します。

②歯の質を強くする

歯の表面のエナメル質に取り込まれ、酸に溶けにくい性質に修復します。

③酸の産生を抑える

むし歯原因菌の活動を抑えて、酸産生能力を抑制します。



むし歯を防ぐ

活用しよう！身近なフッ化物配合歯磨剤

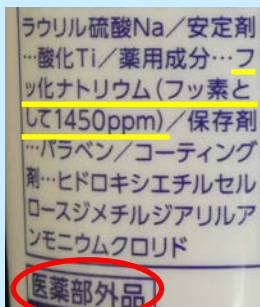
フッ化物配合歯磨剤は歯が生え始めたばかりの乳幼児から成人、高齢者まで応用することができます。日常の歯磨きに組み込むことでむし歯予防効果が30～40%*あるといわれています。ぜひ活用しましょう！

*10本むし歯になるはずだった歯の3～4本が、むし歯にならずにすむということ。

フッ化物配合歯磨剤を選ぶときのチェックポイント



成分表示の例



- 歯磨剤には化粧品と医薬部外品があり、フッ化物が配合されているものは医薬部外品です。
- 成分表示の薬品成分の欄に、「モノフルオロリン酸ナトリウム」、「フッ化ナトリウム」、「フッ化第一スズ」のいずれかが表記されています。
- 薬用歯みがき類製造販売承認基準により、「むし歯の発生及び進行の予防」または「むし歯を防ぐ」という記載が認められています。
- フッ化物配合歯磨剤は、最も高濃度のもので1500ppm(0.15%)が医薬部外品として承認されており、1000ppm(0.10%)以上のフッ素濃度では、500ppm(0.05%)高くなるごとに6%むし歯予防効果が上がるとされています。ただしフッ素濃度が1000ppmを超える歯磨剤は、6歳未満の乳幼児には使用できません。年齢により推奨される濃度や使用量は異なりますので、正しく使用しましょう。

フッ化物配合歯磨剤

◆種類

ペーストタイプ

もっとも一般的で種類も豊富です。泡立たせて使用します。



ジェルタイプ

研磨成分が少ないため、口中が泡だらけにならず、時間をかけて磨くことができます。



フォームタイプ

少量で口全体にフッ化物がいきわたります。

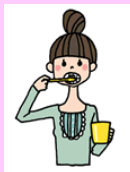


◆使用方法

年齢	使用量	歯磨剤のフッ化物の濃度	うがい
6ヵ月から2歳	切った爪程度の少量 	500ppm (フォームタイプは 1000 ppm)	拭き取る (仕上げ磨き時)
3歳から5歳	5mm以下 	500ppm (フォームタイプは 1000 ppm)	5~10ml の水で 1 回のみうがい
6歳から14歳	1cm程度 	1000 ppm~1500 ppm	10~15ml の水で 1 回のみうがい
15歳以上	2cm程度 	1000 ppm~1500 ppm	10~15ml の水で 1 回のみうがい

効果的に使用するには・・・

- 1 年齢に応じた量の歯磨剤をつける
- 2 歯磨剤を歯面全体に広げる
- 3 2~3分間泡立ちを保つように磨く
- 4 歯磨剤を吐き出す
- 5 少量 (5~15ml) の水で1度だけうがいをする
- 6 1~2時間は飲食をしない



うがいができない方には・・・

フォームタイプは1000ppmの歯磨剤を使用した場合でも、ほとんどが泡なので同体積のペーストやジェルと比較してフッ化物量が少なく、うがいができない方への使用に適しています。

使用量はどのタイプも共通です！



その他のフッ化物の応用

◆フッ化物洗口



4歳以上から、フッ化物配合洗口液で約30秒間ブクブクうがいをする方法です。保育園・幼稚園では1日1回、小・中学校では1週間に1回の使用がすすめられています。継続して使用することで、むし歯予防効果が高まります。フッ化物配合洗口液は歯科医院で入手するか、要指導医薬品取扱店で購入することができます。

◆フッ化物歯面塗布



歯科医院などで高濃度のフッ化物を歯に直接塗る方法で、1歳半頃から行うことができます。毎日のフッ化物配合歯磨剤やフッ化物洗口に組み合わせて年に数回行うことで、むし歯予防効果が高まります。

フッ化物歯面塗布は現在、条件を満たした場合、保険で塗布ができます。条件等詳しいことはスタッフにお尋ね下さい。

フッ化物を使用していればむし歯にならないというわけではありません！

- ・プラーク（歯垢）はむし歯の大きな原因です。プラークを落とすことを意識して、歯磨きをしましょう。
- ・間食の回数が増えると口の中が酸性になる時間が長くなり、脱灰が進行するので注意しましょう。
- ・定期的に歯科を受診し、むし歯の早期発見・治療、予防のクリーニングをしましょう。