

歯医者さんでできるむし歯予防

普段の診療の中で、保護者・介助者の方から家庭での歯磨きや間食のコントロールが難しいことをよく耳にします。そこで今回、歯医者さんでできるむし歯予防（フッ化物塗布、シーラント充填、フッ化ジアンミン銀塗布）の一部をご紹介します、歯医者さんと共に口の健康を守る方法についてご説明させていただきます。

フッ化物塗布

*よく耳にする「フッ素」*とは

ミネラルの一つで、動物や植物、毎日飲む水や野菜等の食物にも含まれており、私たちの身体（歯や骨、血液中や軟組織）にもわずかに存在しています。フッ化物塗布はフッ化物を3~4ヶ月に1度、歯全体に塗布してむし歯を防ぐ処置です。乳歯むし歯の予防として1歳児から、また成人では根面むし歯の予防として実施されています。

※フッ素とは元素名のことで、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。



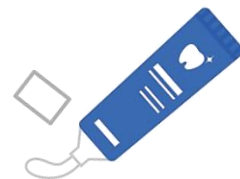
*むし歯になる仕組み

口腔内では酸によって歯の表面にあるカルシウムなどのミネラル成分が溶ける脱灰（だっかい）と、脱灰で溶けた歯を修復する再石灰化が繰り返されています。むし歯の原因菌は、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。むし歯の原因菌が増え、脱灰した状態が続くと脱灰と再石灰のバランスが崩れ、むし歯になります。

*フッ化物塗布の効果（表1）

表1：フッ化物塗布の役割

- ① むし歯菌の働きを弱める（細菌の酸産生の抑制）
むし歯の原因菌を弱らせ、酸の産生を抑制する
- ② 溶けた歯の修復を促進させる（再石灰化促進作用）
むし歯の原因菌が作り出す酸によって溶けた歯（脱灰）の、表面のミネラルを修復する（再石灰化）
- ③ 酸に溶けにくい強い歯質になる（脱灰抑制作用）
歯の表面の物質を酸に強い物質につくり変え、むし歯になりにくい歯をつくる



1歳児から永久歯が生えそろうまで継続して塗布すると強くてむし歯に負けない丈夫な歯を作るうえで効果的です。

Q 市販のフッ素入り歯磨き剤とフッ化物塗布は何が違うの？

A フッ化物塗布で使用するフッ化物は市販の歯磨き剤などと比べて高濃度(9000ppm程度)で、長期間効果が続きます。市販の歯磨き剤などに含まれるフッ化物は濃度の上限が低く定められており(1500ppm)、主に日常での使用を目的としています。3~4ヶ月に1度の高濃度のフッ化物塗布と、毎日低濃度の歯磨き剤を併用することにより、より効果が高まると言われています。

シーラント充填 (小窩裂溝充填)

* シーラントとは

奥歯の溝をレジンで埋めることで、むし歯の原因菌の侵入を防ぎ、むし歯を未然に予防する方法です (図1)。シーラント材にはフッ化物が含まれており、再石灰化を促進することが可能です。シーラント充填を行うことによって、4年以上で約60%のむし歯予防効果が認められており¹⁾、さらに、フッ化物塗布と併用するとより効果が高まると言われています。しかし、シーラント材は取れたり欠けたりすることがあるため、歯科医院での定期的な確認が必要です。



図1：シーラント充填

🦷 シーラント充填を行い、むし歯がなく維持している症例を紹介します (図2) 🦷

概要：ダウン症 12歳 男性 6歳から定期的に歯科受診 永久歯が生えるごとにシーラント充填を行った。

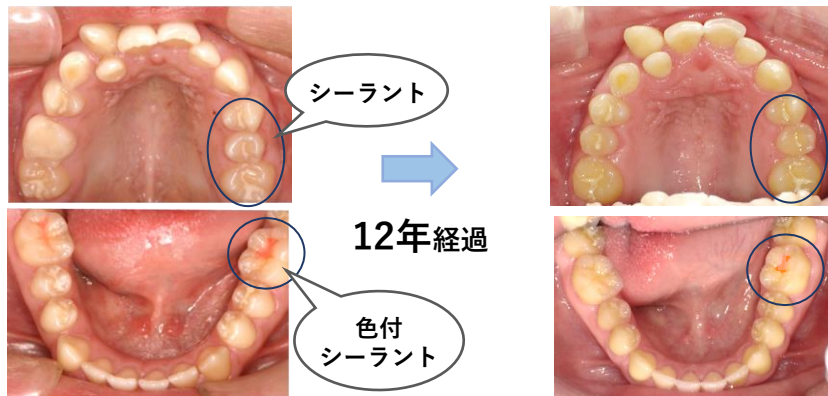


図2：症例口腔内写真

清掃状況、間食のコントロールも概ね良好に管理され、むし歯がなく維持できている。

フッ化ジアンミン銀塗布

* フッ化ジアンミン銀とは

高濃度のフッ素と、銀の力で初期のむし歯の進行を抑える薬です。フッ化ジアンミン銀塗布は、歯を削らずに処置できるため治療が困難な子どもや障害のある患者さんに使用することが多くあります。近年では高齢者の根面のむし歯にも使用するようになってきました。しかし、進行してしまったむし歯には使用できないため、塗布後もホームケアや間食のコントロールが重要になります。また、塗布した部位が黒くなるため基本的に永久歯には使用しません。

🦷 フッ化ジアンミン銀で、むし歯の進行が抑制できている症例を紹介します (図3) 🦷

概要：知的能力障害 26歳 女性 むし歯のリスクが高く、治療を頻繁に実施していた。
奥歯の裏側に小さい虫歯を発見し、フッ化ジアンミンを塗布。



図3：症例口腔内写真

ホームケアと定期的な歯科受診により治療をせずに維持できている。

まとめ

歯医者さんでのむし歯予防処置は、むし歯のリスクを減らし、保護者・介助者のホームケアの負担を減らすことにつながります。しかし、むし歯予防処置は1度行えば永久的にむし歯にならないわけではありません。継続してフッ化物塗布を行い、定期的にシーラントが取れていないか、むし歯が進行していないかを確認する必要があります。また、むし歯を防ぐためには、ホームケアや、間食のコントロールも重要になります。定期健診などで定期的にプロフェッショナルケアを受け、継続してお口の管理をしていくことが必要です。