



シリーズ病診連携

みんなの健康づくり

～食事・治療・歯・薬を考える～

教えて！ 健康のコツ

小笠掛川歯科医師会 その3
(☎22-6120・FAX22-1567)



虫歯の予防には歯磨きが大切

フッ素化合物で虫歯予防 フッ素ってなに

フッ素と虫歯の歴史

虫歯とフッ素の歴史は、歯のフッ素症の発現に由来します。19世紀から20世紀の初めにかけて、特定の地域に住む人たちが白いチヨークのような斑点の歯を持っていました。斑状歯と呼ばれる歯です。その人たちは、なぜか虫歯になりにくいことで知られていました。そこで、化学者による研究が進められ、その原因が飲料水に含まれるフッ素による効果であることが判明したのです。さらに、どの程度のフッ素の量で、歯を白くせずに、かつ虫歯を防ぐことができるかの研究が進められました。日ごろから飲んでい

る飲み水がきっかけで、フッ素と虫歯の歴史は始まったのです。

適量フッ素化合物が 虫歯を防ぐ

フッ素はほかの元素と結合し、「フッ素化合物」として地球上に存在します。水や食品には必ず微量に含まれている有益な微量元素のひとつです。過剰に摂取すれば歯のフッ素症を起してしまいますが、適量であれば虫歯を防ぎます。歯の最も外側、エナメル質と呼ばれる硬い部分の表面では、絶えずカルシウムを含むハイドロキシアパタイトと呼ばれるミネラルが溶けたり(脱灰)、くっついたり(再石灰化)しています。このバランスが極端に脱灰に傾いたとき、虫歯になります。フッ素は、このバランスを崩さないように手助けをします。未熟な歯を成熟させるほか、歯がすぐに溶けないよう、丈夫にすることができます。

溶けにくい歯をつくる

ご飯やお菓子を食べた後は、虫歯の菌が酸をつくり出します。そして、その酸が作用し、歯は溶け出し始めるのです。唾が洗い流してくれるほか、歯磨きによってもそれを防ぐことができます。フッ素は、歯が簡単に溶けないよう、早く再石灰化するための手助けをします。

家庭では、虫歯予防にフッ素化合物配合の歯研磨剤を使うといいでしょう。また、学校などの集団では、フッ素洗口がよく行われています。フッ素化合物は、指示された量を守って使えば、虫歯予防に大変効果があります。



フッ素洗口の様子
6月5日(日)歯のチェックデー
(徳育保健センター)