

恵仁会 通信 (戮力共心) vol.25

発行所：医療法人社団 恵仁会 あすか歯科クリニック
〒085-0052 釧路市中園町10丁目12番地
TEL0154-21-3300 FAX0154-21-3330



歯磨き粉に入っているためフッ素も聞き慣れた言葉になりました。
今回はフッ素について簡単に説明します。

①フッ素って何？

フッ素は自然界にも存在し、わかめ、海苔、魚介類、小魚、お茶などに多く含まれる歯を丈夫にする栄養素。虫歯予防としては、フッ素液を歯医者さんで直接塗る、スプレーする、フッ素入り歯みがき粉・フッ素入りうがい薬の使用などの方法がある。アメリカなどでは、飲料水に加えたりしている。

②フッ素の効果は？

1. 歯の質を強くする

表面のエナメル質を構成するハイドロキシアパタイト。その結晶の中の水酸イオンに代わってフッ素が入るため結晶が安定し、酸に溶けにくくなる。

2. 歯の修復をすすめる

一度溶けてしまったエナメル質が再び結晶化するように、促進する働きがある。ただし、C1 程度より進んでしまった虫歯には効果はない。

3. 歯垢(プラーク)の生成をおさえる

歯垢の中にフッ素が停滞し、虫歯菌の活性を阻害したり、酸を作らせないようにする。

4. 子どもの虫歯予防に役立つ

歯質が未熟なのに、甘いものが好きで、虫歯になりやすく、歯垢の除去がしにくい子ども。ブラッシングの習慣づけが第1だが、完全に虫歯を防ぐ事は難しい。フッ素を用いる事で、かなりの効果が期待できる。もちろん大人にも効く。

③フッ素の注意点は？

1. 多量にとりすぎるとキケン

成人で約 250mg を一気に飲むと、吐き気、腹痛、下痢、けいれんなどがおこる事がある。発がんに関係しているとの疑いもある。しかしそれには、0.1%のうがい薬でも 560cc。そんなに多量なフッ素を一気に飲む事は、ほとんどできない。更に 10~20 倍のフッ素をとると致死量となる

2. 効果を過信しやすい

確かにフッ素は、かなりの虫歯予防効果が期待でき、世界中で使用され成果があがっている。フッ素の主な効果は、歯自体を丈夫にできるという事である。歯垢をなくしてくれるわけではないので歯ブラシもロクにかけないで、フッ素液でうがいするだけでは、歯垢はとり除けない。キシリトール同様、歯ブラシの強力サポーターとして考えよう！