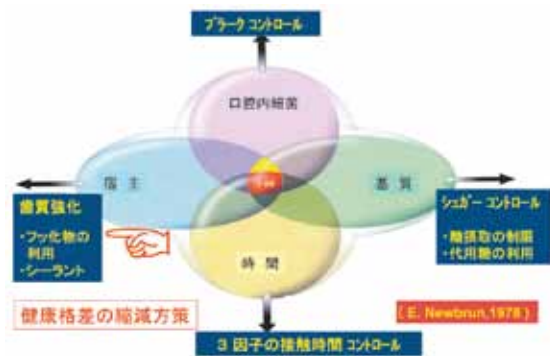


一生自分の健康な歯でおいしく食べよう！

I. むし歯の予防と「長崎県歯・口腔の健康づくり推進条例」と8020運動

むし歯は、口の中の酸を産生する細菌がつくり出した酸で歯を溶かす(脱灰)が溶け出した歯の成分を修復する(再石灰化)を上回ると発生します。むし歯を防ぐためには、バランスの取れた予防方法を実行することです。その中でも、フッ化物を利用する方法が効果的です。「長崎県歯・口腔の健康づくり推進条例」の第11条では、効果的な歯・口腔の健康づくり対策を行うため、保育所・幼稚園・小学校を対象とした「**集団によるフッ化物洗口**」を推奨しています。集団フッ化物洗口を導入・実施して、県内市町間、学校間、個人間のむし歯の格差を縮減することを目指しています。生涯にわたる歯の健康づくりの一環として、8020運動(80歳で自分の健康な歯を20本以上残すという運動)の礎には、4歳からのフッ化物洗口で丈夫な永久歯をつくるのが大事となります。



バランスのとれたむし歯予防方法と健康格差の縮減



小学校におけるフッ化物洗口風景



長崎県市町別12歳児の一人平均むし歯数の分布(平成22年度)

② フッ化物の利用方法と予防作用

むし歯菌の働きを抑えて初期のむし歯の再石灰化(修復: ミネラルの再沈着)を促進し、また歯質を強化します(下図)。

II. むし歯予防とフッ化物の利用

① 「フッ化物」(フッ素)とはどんなもの

体の中にも普通にあるミネラル元素のひとつです。自然界には、フッ化物として存在しています。人体内では14番目に多い元素で、歯に有益な元素であり体に必要な栄養素としてみなされています。



水道水フロリデーション
食塩のフッ化物濃度調整

フッ化物配合歯磨剤
フッ化物歯面塗布
フッ化物洗口

