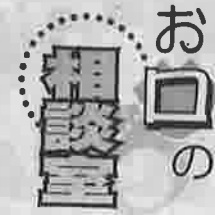


酸に溶けにくい性状に



【問い】子どものむし歯予防にフッ素がいいとよく聞きますが、フッ素とはどのようなもので、どんな効果がありますか。  
(佐世保市、30歳女性)

【答え】フッ素は元素記号「F」で土の中や水の中に含まれています。私たちが利用するいわゆる「フッ素」は化合物であるフッ化物のことを指します。フッ化物には酸に溶けにくい強い歯をつくるはたらきがあり、世界各国でむし歯予防に利用されています。

そのはたらきのメカニズムは、フッ化物が歯の表面のエナメル質に取り込まれると、結晶構造がより強く安定した状態になり、酸に溶けにくい歯の性状に変化するということです。特に生えたばかりの歯は、たくさんフッ化物を取り込みやすい性質があります。子どものうちからフッ化物を利用した予防を心掛けることが大切です。

フッ化物には再石灰化とい

う、むし歯になりかけた歯を元の状態に修復するはたらきや、細菌が酸を作るのを抑制する効果もあります。  
歯科医院で行われているものにフッ化物塗布というものがあります。これは高濃度のフッ化物を直接、歯の表面に塗る方法です。定期的なフッ化物塗布を繰り返すことで予防効果が高まります。お子さんにフッ化物塗布を行うベストな時期は、乳歯が生えてくる時期や生えかわりの時期です。

家庭で使える代表的なフッ化物には、フッ化物入りの歯磨き剤があります。ほかにも歯磨き後に塗るジェルタイプのもの、スプレータイプのもの、水に溶かして口をゆすぐものなどさまざまです。

フッ化物の効果を十分に発揮させるためにも毎日継続してフッ化物を使い、より丁寧な歯磨きを心掛けましょう。詳しいフッ化物の利用方法については、かかりつけの歯科医院にご相談ください。

フッ素の効果は

回答者 佐世保市竹辺町  
ながた歯科クリニック院長  
永田 昌也



質問をどうぞ

歯と口の健康に関する質問を受け付けます。県歯科医師会の先生方が回答します(直接本人に回答はしません)。症状などを分かりやすくまとめ、住所、氏名、年齢、職業、電話番号を明記し、〒852-8601、長崎市茂里町3の1、長崎新聞社生活文化部「お口の相談室」係に送ってください。県歯科医師会のホームページは「80020ながさき」で検索できますので参考にしてください。