

令和元年 7 月 1 日（月曜）長崎新聞

子どもは低濃度で実施を



【問い】 フッ素入り歯磨き粉を使ったスウェーデンの歯磨き法「イエテボリテクニック」がテレビで紹介されていました。12歳以上対象とのことでしたが、子どものフッ素はどのようにしたらいいのでしょうか？（西彼長与町、34歳女性）

フッ素によるむし歯予防

回答者

西彼長与町
ふじやま歯科クリニック
院長
藤山 俊明
（ふじやま ともあき）



【答え】「イエテボリテクニック」は、むし歯予防の先進国であるスウェーデンのイエテボリ大で考案されました。その目的は、歯に効果的といわれているフッ素（フッ化物）の力を、最大限に引き出してむし歯を予防することです。

①歯ブラシにフッ化物入りの歯磨き粉（歯磨き剤）を付ける（大人はうが）②歯の全体に歯磨き剤をなじませる③泡をはき出さずに2分間ブラッシングする④口の中に残った歯磨き剤をはき出す。口の中が気持ち悪い場合は、少量（10ミリ）の水で軽くゆすぐ⑤ブラッシング後は2時間の飲食禁止——といった方法です。

番組では、子どもには向かない高濃度のフッ化物入り歯磨き剤が販売されているため、12歳以上対象と紹介した

と思われる。しかし市販ではなく、歯科医院専売の歯磨き剤は低濃度のものがあり、子どもも安全に使うことができます。

このほか、子ども向けの方法として、低濃度のフッ化物溶液でうがいをする「フッ化物洗口」、生えた直後の歯に直接溶液を塗る「フッ化物歯面塗布」などがあります。フッ化物洗口は県内の保育所、幼稚園、全小学校と、2年前からは中学校でも行われています。歯面塗布は歯科医院で行います。併せて行うことで、より効果が高まります。

むし歯になるリスクは生活環境、食生活、歯並びなど複数の要因に左右されます。フッ化物はむし歯予防に大変効果がありますが、使用したからといって、必ずむし歯が防げるものではありません。かかりつけの歯科医院で診察を受け、お子さまのリスクを判定してもらい、フッ化物の使用時期や方法について相談してはいかがでしょうか。

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「8020ながさき」で検索できますので参考にしてください。