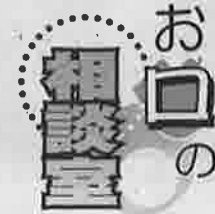


酸の抑制や歯質を強化



【問い】私は小さいころからむし歯が多く苦労してきました。来年、小学生になる子どもにはむし歯予防をしたいと思っています。予防にはフッ素が良いと聞きました。その効果を教えてください。
(諫早市、30代女性)

【答へ】フッ素(フッ化物)はむし歯予防効果があり、歯磨剤にもよく「フッ素配合」などと表示されています。具体的な働きは大きく二つあります。

一つ目は、むし歯菌の酵素の働きを抑制して、歯を溶かす酸を産生しないようにします。菌の栄養となる糖の取り込みの邪魔をして、菌が歯にくっつきやすくするためのネバネバした物質を作るのを抑える役目があります。

二つ目は、歯自体を丈夫にする事です。歯表面のエナメル質を構成するハイドロキシアパタイトにフッ素が取り込まれると、酸に溶けにくいフルオロアパタイトに変化します。また、フッ化物は歯のエナメル質結晶の弱い箇所を修復して強固な結晶を

作るほか、唾液中のカルシウムイオンやリン酸イオンと共にむし歯菌の酸で溶け出した歯の表面に沈着し修復します。

フッ化物によるむし歯予防は歯磨剤、フッ化物のジェル、フッ化物洗口が主流です。歯磨剤、ジェルは薬局でも入手でき、洗口薬は歯科医院で取り扱っています。うがいができるようになる4歳くらいから永久歯が生えそろう中学校卒業ごろまで使うと一番効果的といわれています。

ただ、フッ化物を利用して絶対にもむし歯にならないとは言えません。いったんエナメル質の内側の象牙質まで進行したむし歯には効果が低くなります。あくまでむし歯予防の基本は、正しい歯磨きによる歯垢(しこう、むし歯菌の固まり)の除去と、砂糖の取り方になります。

フッ化物を効率よく使う方法は他にもありますので、かかりつけの歯科医師に相談してください。

フッ素の効果は

回答者
納富 拓
諫早市泉町
納富歯科医院院長



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。