



おの

【問】歯磨きしているのに、むし歯はなぜできるのでしょうか。また、むし歯予防にフッ素が有効と聞きました。フッ素とはどういうものですか。

(長崎市、20歳女性)

【答】むし歯や歯周病の一番の原因は歯垢(しこう)＝プラークといわれています。プラークは歯の表面に付着している白くて柔らかいものです。プラーク

1g中に、1千億～2千億もの細菌が存在しているといわれています。歯磨きがおろそかになると、歯面に適切な角度で歯ブラシが当たっていないか

つたりするとプラークが成長します。成長したプラークは糖の摂取により酸を産生し、歯表面のエナメル質を溶かし始めます。脱灰。この状態が初期のむし歯

です。その際にフッ素が配合された歯磨き剤を併用するとより効果的です。フッ素はヒトの体内にも存在するミネラル元素で、自然界ではフッ化物として

結晶を作る作用があり、歯の再石灰化(脱灰した部分にミネラルが再沈着する)を促す効果もあります。フッ化物配合歯磨剤で歯磨きした後、しっかりとが

フッ素はむし歯に有効?

酸抑制し再石灰化促す

(C1)と呼ばれる段階で、進行するにつれて、C2、C3と数字が大きくなりま

存在します。フッ化物による予防法には歯科医院で行う歯面塗布や、学校や幼稚園、保育園などで行うフッ化物洗口などもあります。フッ化物には歯のエナメル質に酸に溶けにくくする

歯並びやかみ合わせなど口の中の状態は千差万別です。適切なケアの方法も異なりますので、かかりつけの歯科医院で適切なブラッシングや口腔(こうくう)ケアの方法を相談することをお勧めします。



回答者 光安 健一郎
長崎市船大工町
光安歯科医院 歯科医師

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。