

# 口内に長く残すと効果的



【問い】市販されている歯磨き粉にはフッ素入りと書かれているものがたくさんあります。フッ素は子どもだけでなく大人にも有効なのですか。  
(西彼長与町、32歳女性)

## フッ素は大人にも有効か



回答者  
西彼長与町北陽台1丁目  
むらさき歯科医院院長  
村富 隆太

【答え】フッ素(フッ化物)の応用は大人にも有効です。その効果は①むし歯菌が酸を作るのを抑制する②酸によって溶けてしまった歯を再石灰化する③歯自体を強くして酸に溶かされにくくする④ということが挙げられます。フッ化物配合歯磨き剤のほか学校でのフッ化物洗口、歯科医院でのフッ化物歯面塗布などは、子どものむし歯予防への有効性が認められています。子どもにとつてのフッ化物歯面塗布は、萌出したての成熟していない乳歯や永久歯の強化を目的にしており、酸に強くむし歯になりにくい歯を育てます。30〜50歳代の人は歯周病が進行しやすく、歯ぎしりなどの力によって歯の根元がくさび状に欠損したり、知覚過敏

で歯がしみやすくなったりします。また歯と歯の間の隙間が広がり、むし歯になりやすくなります。これらにもフッ化物の応用は有効です。

老年期に入り、歯周病の進行とともに歯肉がやせてくると、歯の根の部分が露出してきます。この部分は非常にむし歯になりやすいので、フッ化物を応用し歯を強化しておくことが重要です。

フッ化物の応用として一番手軽にできるのはフッ化物配合歯磨き剤を使うことです。まず汚れを残さないように丁寧に磨き、うがいは軽く行って、できるだけフッ化物を口の中に長く残すと効果的です。

大人にもフッ化物歯面塗布を行っている歯科医院はあります。定期健診などの際に、かかりつけ歯科医院で尋ねてみてはどうでしょうか。歯科衛生士による定期的な歯のクリーニングに加えてフッ化物を応用することで、より良い状態を保つことをお勧めします。

### 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「80220ながさき」で検索できますので参考にしてください。