



フッ化物歯面塗布 Q&A

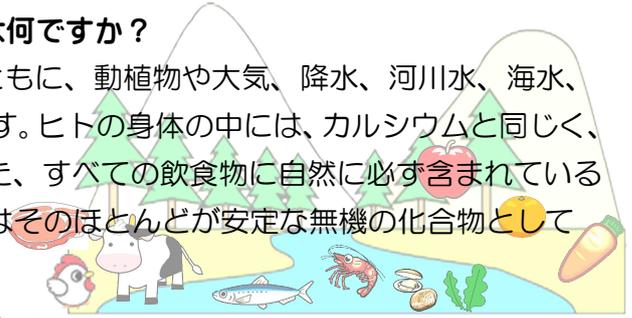
鴨川市 子ども家庭センター 20240401

フッ化物歯面塗布について、よくある質問をまとめましたので参考にして下さい。

監修:東京歯科大学 名誉教授 歯学博士 眞木吉信・安房歯科医師会鴨川支部
参考:「う蝕予防のためのフッ化物歯面塗布実施マニュアル」

Q1 むし歯予防に使用するフッ化物（フッ素）とは何ですか？

A1 フッ素はヒトの身体を構成する元素であるとともに、動植物や大気、降水、河川水、海水、土壌など周辺のいたるところに存在しています。ヒトの身体の中には、カルシウムと同じく、歯や骨の構成成分として含まれています。また、すべての飲食物に自然に必ず含まれているもので、日常的に摂取しています。自然界ではそのほとんどが安定な無機の化合物として存在しています。



Q2 フッ化物はどうしてむし歯を予防するのですか？

A2 ①歯を強くする

歯の表面からフッ化物がとり込まれ、フッ化物を含んだ歯は、むし歯菌が作った酸に溶けにくい強い歯の質が作られます。

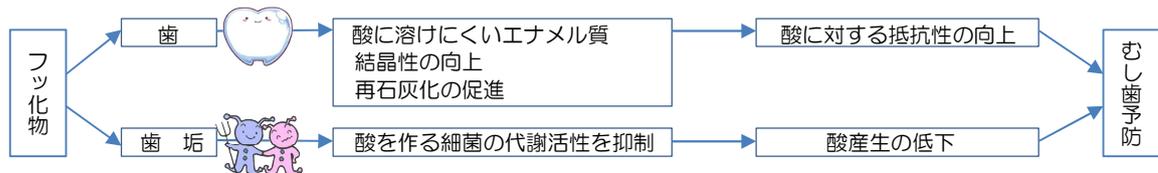


②再石灰化を促進する

むし歯で穴のあいてしまった歯は自然には治りませんが、カルシウム等のミネラル分が溶けだしたむし歯になり始めの歯（穴があいていない）では、まわりにフッ化物があると元に戻す再石灰化の働きをたすけます。

③むし歯菌の働きを抑制する

プラーク（歯垢）の中に生息しているむし歯の原因菌が、酸を作る能力を阻害します。



Q3 フッ化物という薬に頼るのではなく、歯磨きと甘味制限でむし歯予防ができますか？

A3 ・歯磨き：むし歯の原因であるプラーク（歯垢）を除去する

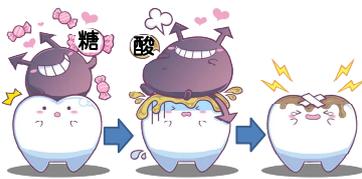
奥歯の咬み合せの溝の中や隣あった歯が接する場所など、歯ブラシの毛先が届かない場所は、プラーク（歯垢）が残りむし歯になります!!



・甘味制限：歯垢が作られる事や、歯垢の中で作られる酸の量を抑える

甘いおやつだけでなく、食事や飲料に含まれる糖分からも歯垢や歯を溶かす酸が作られるので、規則正しい食習慣と歯磨きは大切です!!

・フッ化物利用：歯垢が付いていても、酸に溶けにくい歯と歯の周囲環境をつくる為に利用



むし歯予防の基本的な手段は、歯磨き・甘味制限・フッ化物利用ですが、100%の絶対的なむし歯予防効果を発揮するものはないため、これらの基本手段はあわせて行うべきものです。

Q4 家で毎日フッ素入り歯磨剤を使用していますが、さらにフッ化物を歯に塗る必要はあるのでしょうか？

A4 毎日、フッ素入り歯磨剤の使用と、年に何回かフッ化物塗布を受ける組み合わせはフッ化物局所応用として位置づけられ、フッ素の摂りすぎにならないので、小児に推奨できるものです。



・フッ素入り歯磨剤の使用は低濃度ですが毎日使用する為、再石灰化の促進や、歯垢中の細菌の活動を抑制して酸の産生が低下する効果が期待できます。

・フッ化物歯面塗布は、歯の表面を酸に溶けにくい強い質に変えることができます。

両者を組み合わせれば、お互いの長所を生かします。



特に、生えたての歯はフッ素の取込みが良いため、成長期に継続してフッ化物歯面塗布を実施することで、生涯にわたり歯面の強化が図られ、むし歯が減少することが確認されています。

