

😊 今月のテーマは『フッ素』です。

当院でも検診時に塗布している“フッ素”。『歯のエナメル質を強くしておし歯になりにくくする』という効果は知られていますが、作用や、使い方、使用別の濃度など色々あります。

😊 「フッ素の知識」をもつことで、おし歯予防につなげていきましょう。

フッ素って何??  
どんな作用があるの?!

😊 フッ素とは、おし歯に対する抵抗力を高めることのできる物質です。歯科医院では定期的に“フッ素塗布”や“フッ素洗口”など行っていますが、食品の中にも少しはありますが含まれています。又、フッ素のおし歯予防作用としては。。。

- ① 歯の溶け出したカルシウムなどが再び歯に取り込まれ石灰化する(再石灰化)
- ② 歯の表面と反応して、酸に対して強く丈夫な歯質(アパタイト)をつくる。
- ③ おし歯の原因となる細菌の発育・働きを抑制する(酵素作用の抑制)。

食べ物のフッ素 (単位:ppm)

シヤガイモ (0.8~2.9)	Hoo~ 牛肉 (2.0)
イワシ (8.0~19.2)	貝 (1.5~1.7)
海草 (2.3~4.3)	だいこん (0.7~1.9)
リンゴ (0.2~0.8)	

## フッ素濃度について

😊 フッ素の濃度は、歯磨き剤・歯科医院用・保健センター用と異なります。又、使用回数もかわってきます。

ホームケア ... フッ素入り歯磨き剤など

😊 毎日使用することで常に微量のフッ素が口の中で働き、歯からカルシウムが溶けたすこをを抑えてくれます。

\* 歯磨き剤 → 1000ppm以下 (3・4歳から使用。うがいができる頃から)

\* スプレー型 → 100ppmくらい (1才から使用OK。飲み込んで大丈夫です。)

フッ素塗布 ... 歯科医院、保健センターにて

😊 歯に染込んで、幼弱な歯質を丈夫に、促進する効果がある。

\* 保健センター → 10000ppm程度 (1歳・3歳児検診にて塗布。)

\* 当院では → 9000ppm (毎検診時。綿球法にて塗布しています。)

※ 綿球法でのフッ素塗布はフッ素がた液で流れやすく、取り込みが少ないため、毎検診時に塗布しています。

