

- 今月のテーマは『フッ素』です。
- 最近歯磨き粉のCMなどでお馴染みの「フッ素」。
- ところでこの「フッ素」ってどのように「歯」によいのでしょうか？
- 今回は検診時にも塗布したり、歯磨き粉にも含まれているフッ素
- についてご紹介します。

フッ素って何の効果があるの？

- 【酸をつくることを抑制します】
 - プラークがつくる酸の量を抑えてくれます。
- 【再石灰化(自然修復作用)を促進します】
 - カルシウムやリンが溶け出して(脱灰)、虫歯になりかかった部分の再石灰化(カルシウムやリンなどの再沈着)を促進させます。
- 【歯を強くします】
 - 歯の表面を酸に溶けにくい質に改良します。



フッ素を取り込む方法の種類

- ① 歯科医院専用のフッ素
 - 高濃度のフッ素を使用するので、たくさんのフッ素を取り込むことができますが、誤って多量に使用すると、毒になってしまうので、日本では専門家が定期的に塗布することになっています。
 - 当クリニックでは定期検診時に少量のフッ素を塗布法にて行っております。

- ② 家庭で用いるフッ素
 - 【フッ素入り歯磨き粉】
 - 歯磨き粉を飲み込まず歯磨きができ、ぶくぶくうがいができるようになる2~3歳頃から使用可能です。歯磨き粉の使用量はやブラシの1/2 ちょっとながめがおすすめです。できるだけ多くのフッ素を口の中に留めたいので、ブラッシング後のうがいは軽めに済ませましょう。

- 【フッ化物ジェル(商品名ホームジェル、ジェルティン、ピドケアなど)】
 - 通常の歯磨きの後に歯に塗るジェル状のフッ素で、できれば就寝前の歯磨きの後に塗ると効果的です。塗布後、30分は飲食を控えましょう。
 - 最近では種類が増え、いろいろな味の商品が売り出されているので、(いちご、ぶどう、オレンジ、ミント、レモンなど。)子供さんにも抵抗なく使用することができると思います。
 - 東急ハンズ、ロフトなどの大型店か、歯科医院で販売されています。

