

今月のテーマは『フッ素と歯質の強化』です。

虫歯は、口の中で増殖した虫歯菌が出す酸によって歯の表面のエナメル質が溶けてしまい、やがて穴があいてしまうことをいいます。

虫歯を予防するには、虫歯の酸に負けない強いエナメル質の歯を作ればよいのです！

そこでフッ素の登場です。ここでは、フッ素の効果や使い方、また安全性などについてご紹介していきます。

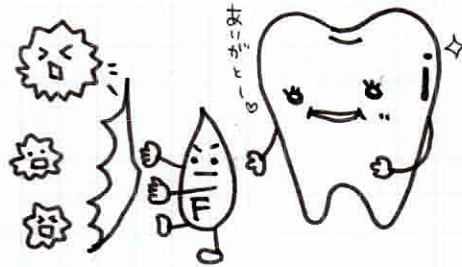
フッ素は虫歯の酸に負けない歯を作る

フッ素を使用していない歯とでは、酸の溶解率が理論的には数十倍も違うとされています。

様々な調査からもフッ素には、歯のエナメル質を強くして、虫歯菌の出す酸に負けない歯を作る働きがあります。

実際、フッ素を作用させた歯とフッ明らかなです。

さらには、歯のエナメル質を再構築するので、初期の段階の虫歯なら修復してしまうという、とってもパワフルな味方です。



フッ素のじょうずな使い方

フッ素は、「家庭で」「毎日数回」「低濃度のフッ素」を取り入れるのが一番良い方法です。フッ素入りの歯みがき剤で、お母さんが日2回以上みがいてあげましょう。フッ素入り歯みがき剤の他には、低濃度のフッ素ジェルやスプレーも市販されており、歯みがきの後に使えばさらに効果がUPします。加えて、奥歯が生えたら定期的に歯医者さんで高濃度のフッ素を塗布してもらえば理想的です。

使い始める時期も、歯が生えたらすぐに使用しましょう。生後6ヵ月から15才くらいまでの歯が形成される時期は、フッ素を取りこみやすい時期なので、もっとも効果が期待できます。



フッ素を赤ちゃんに使用しても大丈夫？

フッ素を大量に摂取すると、歯に白い斑点ができたり、中毒を起こすことがあります。市販されている歯みがき剤やジェル、スプレーに使用されているフッ素はきわめて低濃度なので、適量を守って使えば問題ありません。生命維持に欠かせない塩もとりすぎれば害になるのと同じことです。フッ素の安全性を心配するお母さんが時々いるので、もう少し詳しく説明しましょう。フッ素の使用量には規定があり、1日に摂取する安全な量を体重1kgあたり0.06mgと定めています。とすると、体重10kgの子どものもとしたら、1日3回の歯みがきで1回200mgの歯みがき剤を使用しても大丈夫ということになります。