

今月のテーマは『フッ素と歯質の強化』です。

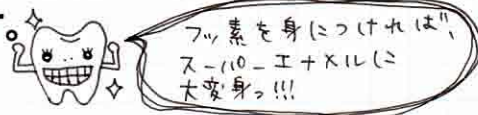
虫歯は、口の中で増殖した虫歯菌が出す酸によって歯の表面のエナメル質が溶けてしまい、やがて穴があいてしまうことをいいます。

ということは、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。今回は、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。様々な調査からも明らかです。

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。



フッ素を身につければ、
スーパーエナメルに
大変身!!!

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1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。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、アメリカの環境庁では、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の子どもだとしたら、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。実際には、1回に歯みがき剤を10mg程度しか使用しないので、1日の使用量は30mg程度です。