くらし

聞いてナットク 歯を大切に！ ～9～

フッ素パワー

抗菌作用で虫歯を抑制

熊本県の子どもたちの虫歯は、年々減少しているものの、全国的にみると、1歳半児の虫歯保有率はワースト1位、12歳児の虫歯の経験歯数（虫歯になったことのある歯の数）はワースト2位というのが現状です。

それを受けて昨年11月に「熊本県歯及び口腔（こうくう）の健康づくり推進条例」が施行されました。その中でフッ化物の応用が施策に挙げられています。フッ素を利用して効果的な虫歯予防を行おうというものです。

フッ素とは、我々の体を構成する元素であり、お茶、エビ、リンゴ、ニンジンなど多くの食品に含まれているばかりでなく、自然界のあらゆるところに、無機の化合物（フッ化物）として存在します。

虫歯予防に用いるフッ化物は、自然界に存在する蛍石や氷晶石から精製したフッ化ナトリウムを使用しています。フッ素は、正しく使用すれば虫歯予防に大きな効果があります。フッ素には次のような有効性があります。

まず、歯の表面にフッ素が取り込まれると、酸に対して抵抗力のある強い歯を作ります。

歯の表面では、歯の表面が酸で溶ける「脱灰」と、溶けかかった歯の表面を治す「再石灰化」が繰り返されていますが、このバランスが崩れると虫歯になります。フッ素は、この再石灰化を促進し虫歯の進行を抑えます。

そして、プラーク（歯垢（こう））の中の虫歯原因菌の働きを弱め、酸を作り出す力を抑えます。

フッ化物の利用法としては、家庭でのフッ素入りの歯磨き剤を使用したブラッシング、ブラッシング後のフッ素入りスプレー、フッ素入り洗口液によるうがい、歯科医院で行うフッ素塗布があります。フッ素は、継続的に使用することで効果を発揮します。

保育園、幼稚園、小中学校で行うフッ化物洗口などは、園や学校で行うことで継続しやすく高い虫歯予防が期待できます。

例えば、佐賀県では、3歳児の一人平均虫歯数が1991（平成3）～2000年度まで全国ワースト1でしたが、フッ化物の利用によって、毎年確実に虫歯を減らすことができ、今では全国トップクラスの虫歯が少ない県になっています。

個人や地域の状況に応じて、フッ化物を上手に利用しましょう。すべての子どもたちが虫歯ゼロを目指して、輝く白い歯と素敵な笑顔でいてほしいと願います。

（県歯科医師会学校歯科担当　浦田琢二）

＝次回は11日掲載予定

フッ素使用の効果

1. 歯の再石灰化（修復）の促進
2. 酸に強い歯を作る
3. 虫歯菌が酸を作る力を抑える
4. 虫歯菌に対する抗菌作用