

特集 | フッ素

フッ素とは

【成分】

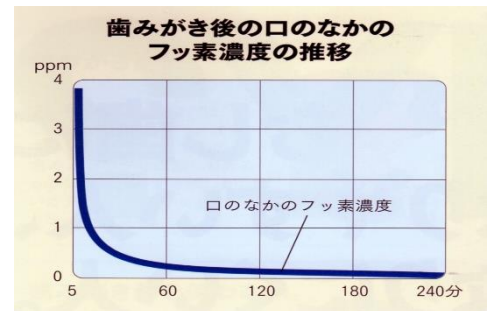
土の中や海水、食べ物やお茶、そして私たちのからだにも含まれている天然のミネラル成分です。海水には約 1.3ppm、川の水には 0.1ppm のフッ素が含まれています。

フッ素を多く含んだ食品



【効果】

現在国内で販売されているほとんどの歯磨き剤には虫歯予防を目的に薬事法で定められた 1,000ppm 以下のフッ素が配合されています。しかし、歯磨きの後には微量のフッ素しか残りません。ところがフッ素は微量が口の中に長く留まることによって効き目を発揮します。



資料: 『nico』より

【働き】

歯の結晶(ハイドロキシアパタイト)はカルシウム、リン酸および水酸基の3つのイオンが結合してできています。この結晶は虫歯菌の出す酸に触れるとばらけてイオンに戻り、唾液の中に溶け出します。一方、唾液の中に溶け込んだ歯のイオンは再び結合して結晶になり歯に戻ります。この出たり入ったりのバランスによって歯の健康が保たれています。フッ素は唾液の中のイオンが結晶になるのを促進します。すると、歯がよく修復されるので虫歯ができにくく、進行もしにくくなります。

フッ素を口の中に残すには

【うがいを少なく】

フッ素を残すために、唾液を吐きだすだけにしてうがいはしないという考え方もありますが、少なめのお水で軽く1回程度のうがいをするのもおすすめです。

【歯磨きはじっくり 回数を多く】

フッ素配合歯磨き剤を使ったとき、短い時間より長く歯磨きをした方がより長く、より多くフッ素が口の中に残ることが分かっています。また、使用回数が多いほど予防効果が高いという研究報告もあります。歯磨きは1日3回丁寧にすると、より効果が上がるでしょう。



【寝る前に磨く】

夜ご飯を食べてすぐに歯を磨くと、就寝までに時間があるので歯磨き剤のフッ素が唾液で流れてしまいやすいです。一方、就寝中は唾液量が減るので就寝前に歯を磨くと口の中にフッ素がしっかり残りやすいです。

【フッ素洗口液をプラスする】

歯磨きの後、どうしてもうがいを丁寧にしたいという人は、うがいの後にフッ素配合の洗口液をプラスして使ってはいかがでしょうか。うがいで失ったフッ素を洗口液で補うことができます。



【歯科医院で定期的にフッ素塗布する】

フッ素配合歯磨き剤の継続的な使用に加え、長くフッ素を口の中にとどめる方法としておススメなのが、フッ素塗布です。高濃度のフッ素が、歯面のカルシウムと化学反応を起こし、唾液に溶けにくいフッ化カルシウムが沈着します。これが唾液に少しずつ溶けて、長くフッ素を放出し、虫歯予防に効果を発揮します。



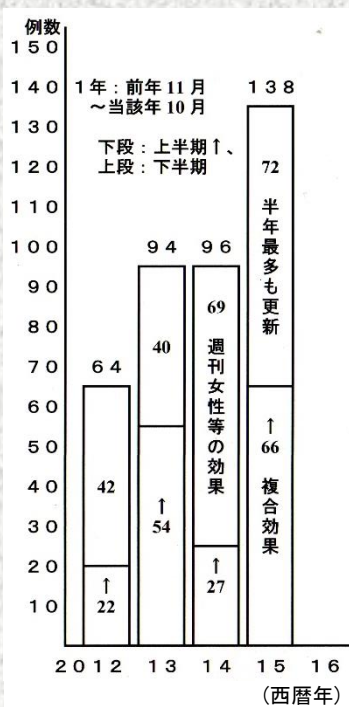
理事長コラム (十六)

当院での外科処置例も

漸増で年間百例を超えました

当院は妻の院長が中心で出来る限り歯を残すことを心がけており、口腔外科医の私は院長を支え、院長の要請により抜歯などの外科処置を行うという形を取っています。従って真の出番は週一〜二例といったところですが、それでも少しずつ増加してきました。そして四年目（一年は開院月の関係で、前年の十一月〜当該年十月）が終了し、初めて年間百例を超え、最終的に一三八例となりました。グラフを見ていただければ一目瞭然で、初年度の二倍超になっています。閑中忙あり（石川恭三・杏林大学名誉教授）という程度で忙しくなく、適度の緊張感を維持できる現在の環境に満足しています。

ならず、根尖性歯周炎で病巣となっている歯根尖を切除・摘出して歯を残す、歯根端切除術や「親知らず」など実際には働いていない歯を他の部位に移植して咬合に関与させる自家歯牙移植および歯周病に対する歯周外科手術、そしてインプラント埋入など咬合の保存や再生の手術もあります。金沢大学教授時代からの経験は豊富です。で、気軽に御相談下さい。もちろん下顎の水平埋伏智歯など難易度の高い抜歯もこれまでに数千本の経験があります。私自身も四十一年間勤務した大学病院ですが、少し敷居が高いかな」と思われる方も、安心して来院下されればと思います。



城南歯科医院における外科処置症例数の年別推移

