

フッ化物の効果について

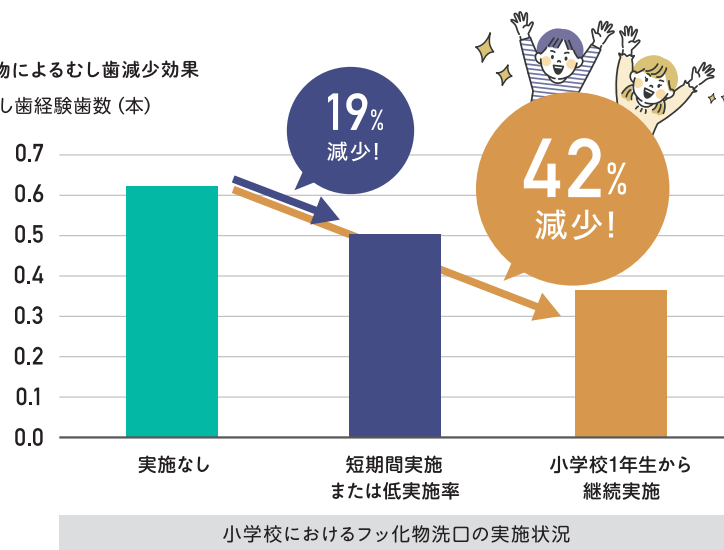
フッ化物はむし歯を減らす効果があると 報告されています

複数の研究をまとめた報告では、フッ化物により **むし歯が約20%以上減少** することが示されています。日本の小学校を対象にした研究では、フッ化物洗口の実施によって **むし歯が最大約40%減少した** ことが示されています（図）。歯ブラシの届く前歯よりも、歯ブラシの毛先が届きにくい奥歯でフッ化物のむし歯予防効果が高いことも分かっています。また、フッ化物

洗口を実施しているとむし歯の多い子どもの数が減少することが示唆されており、健康格差の縮小効果が期待されます。

さらに、成人に対してもフッ化物のむし歯予防効果が認められており、18～31歳までの日本人を対象として2年間フッ化物洗口を実施した研究で、**むし歯の発生が約38%抑制された** ことが報告されています。

■ フッ化物によるむし歯減少効果
平均むし歯経験歯数（本）



歯周病や全身の病気の予防のために
ぜひ定期的な歯科受診に行きましょう!

口腔と全身の健康に関する
エビデンスコラム集

詳しくはこちらをご覧ください➡



なぜ必要なの?

お口のケアと歯の治療

2

フッ化物応用 編



保存版



静岡県・静岡社会健康医学大学院大学

フッ化物は、酸に溶けにくい歯を作りむし歯を予防します

フッ化物応用に
関する詳しい内容は
こちらをご覧ください➡

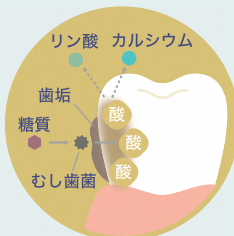


むし歯とは？

むし歯菌が砂糖から酸をつくり、歯を溶かすことでむし歯になります。

脱灰

口の中のむし歯菌が、食べ物や飲み物に含まれる砂糖から酸を作り、その酸が歯を溶かします。

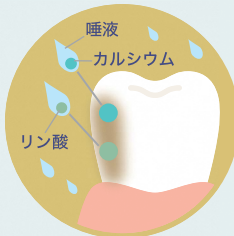


歯が溶ける



再石灰化

歯と同じ成分（カルシウム・リン酸）を含む唾液が、酸で溶けた部分を修復します。



歯を修復する

砂糖をたくさん摂取すると【脱灰】と【再石灰化】のバランスが崩れ、むし歯になります。

むし歯の予防方法

① 砂糖などの糖質を含む食べ物をとりすぎない

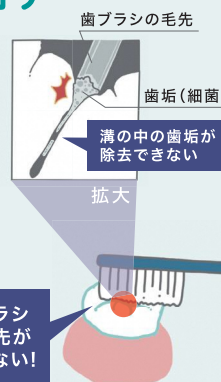
② 歯みがきを正しく行う

歯垢の除去には歯ブラシによる機械的な清掃が必要です。

1日2回以上、1回2分以上

歯みがきを行いましょう。しかし、歯には細かな溝やすき間など歯ブラシが届かない場所があります。

そのためフッ化物の利用が推奨されています。



③ フッ化物を利用する

■ フッ化物のはたらき

脱灰を抑制する

歯の表面が酸に溶けにくい構造になります。

再石灰化を促進する

フッ化物の成分が歯に取り込まれることで、再石灰化の際に、より酸に溶けにくくなります。

細菌の活動を抑える

細菌の活動に必要な酵素の働きを抑えて酸を作りにくくします。

フッ化物の利用方法

日本では、次のようなフッ化物応用が利用できます。複数併用することでむし歯の予防効果が高まることが期待されます。



フッ化物配合
歯みがき剤

家庭で最も手軽に利用できるフッ化物応用です。現在国内で市販されている**最高濃度1450ppmのフッ化物配合歯みがき剤**を歯ブラシ全体(2cm)につけて**1日2~3回**歯みがきすることが推奨されています(6歳以上)。



フッ化物
洗口

フッ化ナトリウムを含む溶液で口をゆすぐ方法です。歯科医院で粉末製剤を処方してもらうか、市販されている洗口液を使います。



フッ化物
歯面塗布

歯科医院で**濃度の高いフッ化物を定期的に塗布**します。奥歯の溝をうめるシーラントと併用するのもいいでしょう。

ぜひ、フッ化物応用をむし歯予防に取り入れてください。

むし歯や歯周病の予防・早期発見・早期治療のために、ぜひ、定期的に歯科医院を受診しましょう。