

2017年10月30日掲載

セルフメディケーション

自分の歯 自分で守る

セルフメディケーションとは、世界保健機関（WHO）の定義では、自分自身の健康に責任を持ち軽度な身体の不調は自分で手当てすることとあります。自分の歯を自分で守るには市販の口腔（こうくう）ケア商品を上手に選び適切に使用することが大切です。

多くの国でフッ化物配合歯磨き剤のシェアは90%に達しており歯磨き剤にフッ化物が配合されていることは周知の事実です。フッ化物は歯から溶け出したカルシウムやリンの再沈着促進、歯の質を強くして酸に溶けにくい歯を作る、細菌の働きを弱める（細菌による酸の産生を抑制）などの働きがあります。

フッ化物を配合する薬用歯磨き類のフッ素の濃度としてわが国では2017年3月の厚生労働省の通達で、世界基準である1500ppmへ引き上げられ、むし歯予防効果がさらに期待できるようになりました。しかしながら、世界基準の濃度になっても使い方が間違っている場合は意味がありません。フッ化物を効果的に作用させるには、歯磨きの後10～15ml（少量）の水で軽くすすぐ程度（味が残っている程度）が効果的です。

歯を失う原因の約9割がむし歯と歯周病です。セルフメディケーションによってできるだけ自分でケアすることは大切ですが、歯垢（しこう＝プラーク）が唾液の中のカルシウム分で固まって石のようになった歯石は歯ブラシでは落とせません。個人差がありますが、3ヶ月～1年に一度は歯科医院の受診をお勧めします。