

2015年11月2日掲載

フッ素で歯を丈夫に 年代に応じた利用法

フッ素は、土の中や海水、食物やお茶、そして私たちの体にも含まれています。海水には約1.3 ppm、川の中には約0.1 ppmのフッ素が含まれており、実は私たちにとってとても身近な成分です。

現在国内で販売されているほとんどの歯磨き剤には、むし歯予防を目的に、医薬品、医療機器等に関する法律（旧薬事法）の承認基準で定められている1000 ppm以下のフッ素が配合されています。フッ素は、微量でも口の中に長くとどまることで効き目を発揮しますので、およそ0.05～1 ppmのわずかなフッ素が口の中にあるだけで、むし歯予防に働きます。ppmとは1%のさらに1万分の1のごく小さな割合を表す単位です。

フッ素の効果を最大限に引き出すには、フッ素配合歯磨き剤を適切な用量・使用法で取り入れることが大切です。また、むし歯のリスク要因はその人により異なります。歯科医院で自身の口の中の状態をチェックし、適した歯磨き方法や食事についての指導、プロフェッショナルクリーニングを受け、さらにその人に合ったフッ素入り歯磨き剤の利用法やフッ素塗布などを受けると良いでしょう。

むし歯のリスク管理は、子供だけでなく大人にとっても重要です。中高年に多発する根面う蝕（露出した歯の根に発生するむし歯）などのように、年齢と共にむし歯のリスク要因も変わってきます。年代に応じた取り入れ方で、フッ素をうまく活用しましょう。