

フッ素を上手に利用してむし歯予防！！

● フッ素ってなあに？

フッ素は歯の質を強くする自然元素のひとつです。フッ素は、毎日の食事から摂取している必須栄養素のひとつでもあり、歯質を強化する効果も最も高いことから、世界各国で利用されています。

だいこん：0.7～1.9ppm	味噌：0.9～11.7ppm	緑茶：0.1～0.7ppm
ビール：0.8ppm	牛肉：2ppm	りんご：0.2～0.8ppm
イワシ：8～19.2ppm	紅茶：0.5～1ppm	

※食事に含まれるフッ素濃度 ppmとは、100万分の1の割合を示す単位。1kgに1mgフッ素が含まれている場合、フッ素濃度1ppmとなります。

参考資料：岡山県「めざそう330 改編」

魚介類や野菜、果物やお茶などいろいろな食べ物に含まれてます。



● フッ素の効果って？

1. 歯の質を強くする。

歯の表面のエナメル質の中に、フッ素が入ると結晶が安定して、酸に溶けにくくなります。

2. 歯の修復をすすめる。

一度溶けたエナメル質の再結晶化を促進する働きがあります。

フッ素は再石灰化を促進し、初期のむし歯の脱灰された部分を修復してくれます。

ただし、進行してしまったむし歯には効果がありません。

3. 歯垢(プラーク)の生成をおさえる。

歯垢の中にフッ素が停滞し、むし歯菌の活性や酸の生成を抑制します。

4. むし歯菌の活動をおさえる。

フッ素はむし歯菌に対する抗菌力があるので、むし歯の活動を抑制します。

● フッ素の注意

- フッ素塗布後は、30分飲んだり食べたりしないように気をつけましょう。
- フッ素の利用だけで、むし歯予防をするのは難しいです。おやつを食べ方を気をつけたり、毎日の歯磨き習慣も大切です。
- フッ素は一回塗っただけでは効果があがりません。かかりつけの歯科医院をもち、定期的にフッ素塗布をすることで効果があがります。原則、歯科医院でのフッ素塗布は有料です。かかりつけの歯科医院で相談しながら、上手に利用しましょう。

