

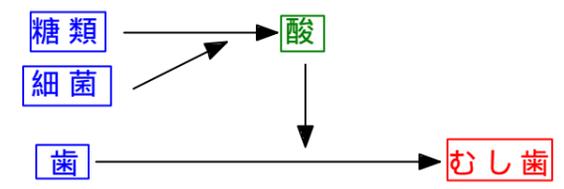
☆ 長崎県ではむし歯予防のためにフッ素の利用を推奨しています。 ☆

むし歯のでき方を正しく理解しましょう！



むし歯のできかたの模式図

細菌（ばいきん）の存在
 糖類（甘い物）を食べること
 歯の質（酸に弱い歯はむし歯になりやすいのです。）



いろいろなむし歯予防の方法

| | |
|---------|--------|
| 細菌に対して | はみがき |
| 糖類に対して | 甘味制限 |
| 歯の質に対して | フッ素の応用 |

～ のそれぞれのケースに応じた予防方法があります。

かなりの努力をしても予防効果が十分でないむし歯予防方法が現在行われています。

そこで、残る最後の期待される方法として「**歯の質を強くする**」が考えられます

むし歯予防に単独では効果が十分でない方法

効果が期待できるむし歯予防の方法

次の2つのむし歯予防の方法は、努力をしても単独では十分な効果を期待することができない場合もあります。

< はみがきによるむし歯予防 >
 細菌をとるためにはみがきをする。

< 甘味制限によるむし歯予防 >
 甘い物をとらないようにする。



むし歯になりやすい奥歯の溝の大きさは歯ブラシの毛先より小さいので、細菌を完全に取除くことは困難です。

日常生活の中で子どもに甘い物を制限することは、現実には難しい部分があります。

<重要>

はみがきや甘味制限では、むし歯予防に効果が十分に期待できないから、しなくても良いということではありません。むし歯予防の補助的な方法として、また、口腔衛生の向上、適切な栄養摂取という観点からは重要なことなので、どちらの方法も実践する必要があります。

歯の質を強くする方法・・・フッ素の応用
 フッ素の適正な摂取は、世界各国で安全性やむし歯予防に大きな効果があると認められた方法です。

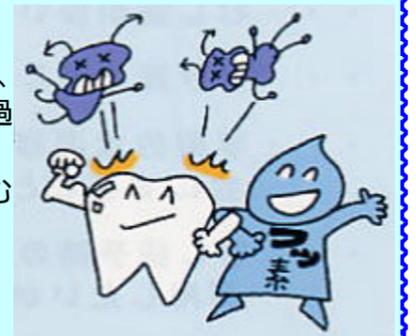


主なフッ素の応用（効果的な方法）
 フッ素塗布（年3～4回が効果的！）
 フッ素洗口（毎日実施が効果的！）
 フッ素入り歯磨剤（歯みがきをするとき！）
 上記のフッ素の種類は年齢、状況等によって使い分けます。実施方法の詳細は歯科医師に相談してください。その他にもフッ素の応用の仕方として、日本では実施されていませんが、水道水への添加などがあります。

だれもが簡単に利用でき、本人の努力も少しですみます。しかもむし歯予防に大きな効果があります。

<重要>

フッ素の応用はかなり高いむし歯予防効果がありますが、100%予防できるわけではありませんので、フッ素を過信しないようにすることが重要です。フッ素の利用を中心として左の方法も併用することでむし歯予防効果をさらに高めることができます。



フッ素はむし歯予防に安全で効果があります！

フッ素の働き

フッ素は歯質の強化をもたらす働きがあります！

耐酸性の向上

エナメル質の結晶構造（ハイドロキシアパタイト）がフルオロアパタイトという酸に強い結晶構造になり、強い歯質をもたらします。

再石灰化促進

カルシウムやリン酸が歯に再付着し、エナメル質の初期のむし歯を回復する働きを助けます。

抗菌・抗酵素作用

細菌（むし歯の原因のばい菌）の出す酵素を抑制し、歯を溶かす酸の生成を抑制したり、抗菌作用を示します。

結晶性の向上

エナメル質の結晶構造（ハイドロキシアパタイト）が不完全な部分を修復し、より強固な結晶構造にします。



フッ素の安全性

フッ素は適正な利用（摂取）で人体に影響がなく安全に利用できるむし歯予防方法です！

世界各国でむし歯予防に効果がある安全な方法として認められています。

世界保健機構（WHO）をはじめ、世界各国の保健医療の専門機関が安全性とむし歯予防の効果を認め、フッ素の利用を推奨しています。

世界各国で実績があります。

北欧諸国やアメリカ・カナダなど先進諸国では、昔から（約50年前から利用している国もあります。）フッ素を利用し、むし歯予防に大きな効果をあげています。また、みんなが安全であることを理解しているため、当たり前のように生活習慣でフッ素を利用しています。

日本ではフッ素の利用が遅れています。

世界ではむし歯予防のためのフッ素の利用が進んでいますが、我が国でも歯科医学における最も学術的権威の高い「日本歯科医学会」の見解として、平成11年11月に「フッ素の適正摂取は、安全でむし歯予防に効果がある」と正式発表されました。

適正な摂取量での安全性

フッ素に限らず医薬品や塩などの添加物は、量を多く体に取り込むと体に悪影響を及ぼします。量を見失って安全性を論議することはできませんが、フッ素は適正な摂取量で安全でむし歯予防に効果があるという多くの学術的な根拠があります。

長崎県では・・・

- ・・・むし歯が多い現状から、安全で効果のあるフッ素の適正な利用を中心としたむし歯予防対策を推進します。
- ・・・フッ素に関する正しい情報を提供するため、「むし歯予防のためのフッ化物応用マニュアル」を刊行しています。
- ・・・学術的な内容については長崎大学歯学部予防歯科学講座及び長崎県歯科医師会に相談することができます。地域でも学術的な相談を地元歯科医師会にすることができます。また、フッ素についての総合的な情報はお近くの保健所で提供しています。
- ・・・むし歯予防のため、フッ素の適正な摂取について積極的な推進を図っていますが、本人（または保護者）が各種フッ素利用サービスを受ける際に、利用したいかどうかを個人の自由意志により選択できるようにしているため、決して強制的に行われることはありません。