

フッ素をつかったむし歯予防

2. フッ素洗口

フッ素洗口液で歯みがき後にブクブクうがいをする方法です。
1日1回または1週間に1回の利用法があります。
長期間の継続利用で高い予防効果が認められています。



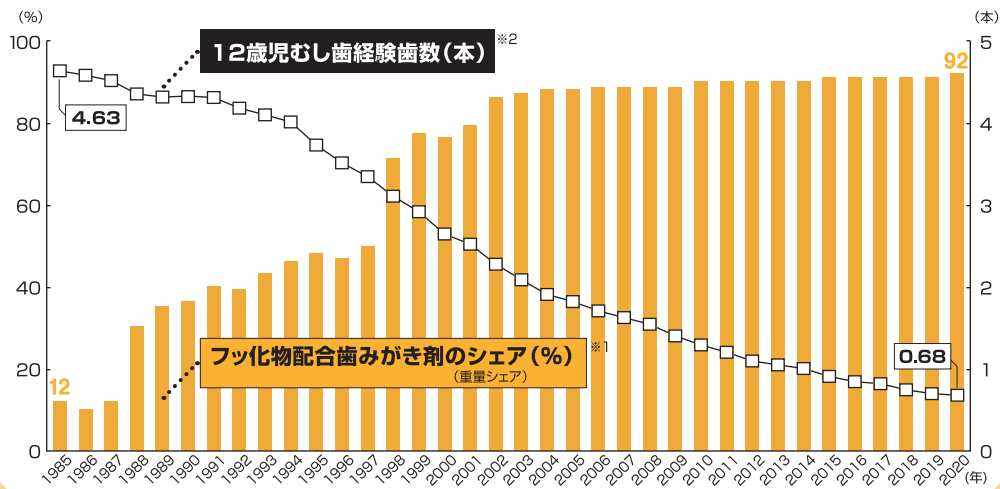
3. フッ素塗布

歯科医院などでフッ素を直接歯に塗る方法で、年に数回塗布します。
歯質の弱い生えだての歯にはとくに効果的です。



フッ化物配合歯みがき剤のシェア(市場占有率)と 12歳児のむし歯経験歯数(DMFT)の推移

「フッ化物配合歯みがき剤のシェア」は、1985年の約12%から2020年の92%へ上昇し、「12歳児むし歯経験接数(DMFT)」は、1985年の4.63本から2020年の0.68本へ減少しています。「フッ化物配合歯みがき剤」の普及は、幼児期・学童期のう蝕の減少に大きく貢献したと考えられています。



出典：※1 1985～1994年：公益財団法人ライオン歯科衛生研究所調べ 1995～2020年：ライオン(株)調べ フッ化物配合歯みがき剤については、ライオン(株)定義による
※2 文部科学省「学校保健統計調査」

よい歯シリーズ

フッ素編

■ フッ素(フッ化物)とむし歯予防

- フッ素とは
- フッ素のできるむし歯予防3つの効果

■ フッ素をつかったむし歯予防

- フッ素配合歯みがき剤の使用
- フッ素洗口
- フッ素塗布

LION

公益財団法人
ライオン 歯科衛生研究所

お問い合わせ 本部 / 〒111-8644 東京都台東区蔵前1-3-28

TEL03-6739-9000 FAX03-6739-9757

ホームページ: <https://www.lion-dent-health.or.jp/>



フッ素……歯にとって最強の味方。歯を強くして、むし歯の発生を防ぎます。

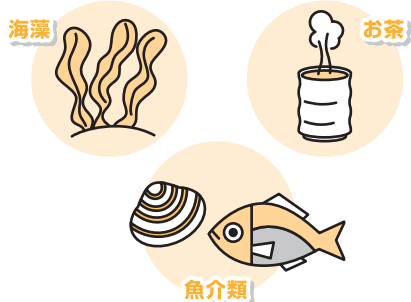
フッ素(フッ化物)とむし歯予防

■フッ素とは

フッ素(F)は私たちの身近な自然にある元素のひとつで、お茶や魚介類など多くの食品に含まれています。フッ素はむし歯予防に欠かせないだけでなく、歯や骨をつくるために大切な役割を果たしています。

またフッ素は、ビタミン類やミネラル類のように少しずつよいけれども必ずとらなければならない微量栄養素のひとつです。

フッ素が多く含まれる食品

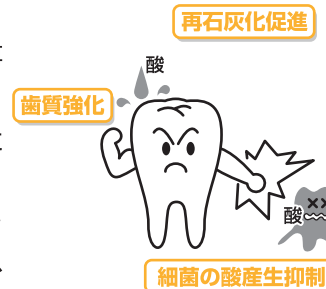


■フッ素でできるむし歯予防3つの効果

再石灰化促進……歯から溶け出したカルシウムやリンの再沈着を促進します。

歯質強化……歯の質を強くして、酸に溶けにくい歯にします。

細菌の酸産生抑制……歯ブラシで落としきれなかったプラーク(歯垢)中のむし歯原因菌の働きを弱め、酸がつくられるのを抑えます。



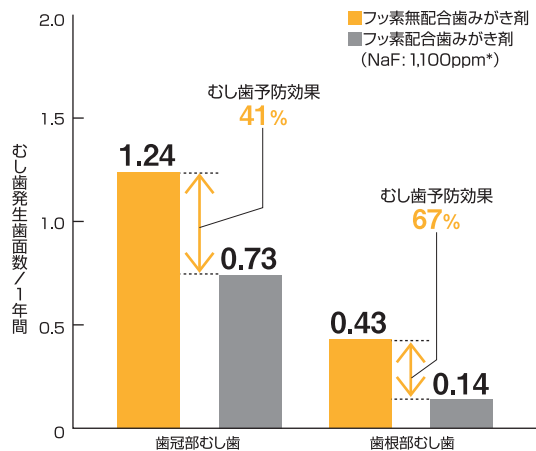
フッ素をつかったむし歯予防

1. フッ素配合歯みがき剤の使用

もっとも身近で手軽に利用できるむし歯予防法で、子どもから成人まで高い予防効果が認められています。その予防効果は長期間の継続利用でさらに高まると考えられます。

充填物の周囲や歯周病などで露出した根面は、むし歯リスク(危険性)が高くなるため、フッ素によるむし歯予防が必要になります。

成人におけるフッ素配合歯みがき剤のむし歯予防効果



Jensen他,JADA 1988より引用
*薬事法上、日本の歯みがき剤のフッ素濃度は1,000ppm以下です。

効果的な使用方法

歯みがき終了後、口の中に残ったフッ素は歯や粘膜などに保持され、少しずつ唾液中に遊離して効果を発揮します。その効果を高めるためには、歯みがき剤の使用量や歯みがき時間・洗口回数などに配慮が必要です。

また、フッ素配合歯みがき剤を用いた歯みがき回数は1日に2~3回が望ましいです。

フッ素配合歯みがき剤の年齢別使用法

年齢	使用量	歯みがき剤のフッ素濃度	洗口その他の注意事項
6ヶ月(歯の萌出)~2歳	切った爪程度の少量	500ppm (泡状歯磨剤であれば1,000ppm)	仕上げみがき時に保護者が行う。
3~5歳	5mm以下	500ppm (泡状またはMFP歯磨剤であれば1,000ppm)	就寝前が効果的。 歯みがき後5~10mlの水で1回程度洗口。
6~14歳	1cm程度	1,000ppm	就寝前が効果的。 歯みがき後10~15mlの水で1回程度洗口。
15歳以上~成人	1~2cm程度(約1g)	1,000~1,500ppm	同上

*フッ素濃度1,000~1,500ppmの歯みがき剤は6歳未満の子どもには使用を控え、子どもの手の届かない所に保管しましょう。

日本口腔衛生学会フッ化物応用委員会(編)
「フッ化物局所応用実施マニュアル」2017を一部改変

フッ素配合歯みがき剤の使用手順

