

哲風会通信

2016.7.VOL55

7月に入り、いよいよ夏本番です。夏は花火やバーベキューなどのイベントがたくさんあります。私は暑いのが苦手なので熱中症対策をしっかりとって楽しみたいと思います。出かける時には、日よけグッズと飲み物を忘れないようして行きましょう！



フッ素で虫歯予防

・フッ素って何？

フッ素は虫歯を防ぐ最も効果のある物質です。フッ素は食品、水、土壌といった自然界に広く存在している自然の栄養(ミネラル)です。私たちの身の回りのどこにでもある普通の物質であり、健康な歯や骨のために必要な栄養の一つなのです。

・なぜ、虫歯を予防することができるのでしょうか？

(1)再石灰化の促進

歯は、虫歯菌がだす酸による脱灰によって歯の表面が溶かされ、虫歯になります。しかし、唾液や歯石にフッ素があると、その溶かされた歯の表面は修復されて、元の健康な歯を取り戻すことができます。フッ素はその再石灰化を早め、強化する働きがあります。

(2)歯の質の強化

フッ素が歯に作用すると、歯の表面のエナメル質の結晶が安定し、虫歯菌の出す酸に対する抵抗力を強めます。

(3)虫歯菌の酵素抑制

フッ素は虫歯菌が酸を作るのに必要とする酵素に対して、その働きを防ぎます。フッ素による虫歯予防効果は、フッ素の応用方法によって異なります。水道水フッ素化やフッ化物洗口法は、予防率が50～60%と高く、大きな虫歯予防の効果を期待することができます。50%の予防率というのは、虫歯を半分に減らすということです。

・フッ化物洗口法(フッ素洗口)とは何か

フッ素洗口とは、フッ化物の水溶液を約7～10mlを口に含み、30～60秒間ブクブクうがいをする方法です。継続的に実施しやすい保育園・幼稚園、小学校の集団の場で行うのが一般的ですが各家庭でも行えます。

- 毎日法(週5回)...家庭、幼稚園、保育園
- 週一回法 ...小学校、中学校



・う蝕予防率

- 1、洗口を開始してから生えてきた「新しい歯」は、既に生えてから何年も経過した「古い歯」に比べて予防効果は高い。
- 2、洗口の期間が長いほど、予防効果が高い。
(幼稚園児、4歳位から開始し、中学生まで継続実施することが望ましい)
- 3、前歯のう蝕が激減する。
- 4、洗口を止めてからも効果は持続する。

フッ素洗口は、日常の歯みがきの後に行うことがむし歯予防に効果的です。これは、ハブラシの毛先が届きにくく、むし歯の原因となる歯垢(プラーク)がたまりやすい歯の溝やくぼみ、歯と歯の間、歯とハグキの境目などにも洗口液が行き渡るためです。また、ハミガキは使用後に水ですすぎますが、洗口液は水ですすぎないので、フッ素がよりお口の中にとどまります。フッ素配合ハミガキによる歯みがきの後、1日1回就寝前などにフッ素洗口液をご使用ください。



当院でもフッ素洗口液を販売しておりますので、

気になる方はスタッフにお尋ねください。

むさしデンタルオフィスの菅原です。先日、小学校低学年の時からバスケットを続けてきた娘の最後の中総体がありました。部活を最後まで続けることが出来て、すごく成長できたのではないかと思います。仲間と一緒に泣いて笑って素晴らしい経験になったはずです。試合後の反省会では感動で親も子供も涙ボロボロで大変でした。高校ではさらにレベルが高くなるので今までの経験を生かし頑張ってもらいたいです。

医療法人 哲風会
むさしデンタルオフィス

〒010 - 0912
秋田市保戸野通町4 - 8
TEL:018-853-8214
フリーアクセス:0800-800-8461

医療法人 哲風会
ちづ歯科クリニック

〒018 - 1605
南秋田郡八郎潟町川崎字昼寝
233 - 1
TEL:018-875-2801