

新年あけましておめでとうございます。昨年は新型コロナウイルスにより様々な制限がある中でしたが、昨年は「金」という漢字一文字に表されたようにオリンピックでは多数のメダル獲得など素敵な出来事もあった1年でしたね。皆様にとってより良い1年となりますよう心よりお祈り申し上げます。そして今年も医療法人哲風会をよろしく願いいたします。

フッ素の3つの役割

1 歯の修復

歯の表面は主にリンやカルシウムで出来ています。虫歯菌は私達の食事を原料にネバネバしたプラークという物質を作り、その中で増殖しながら酸を作り出します。作り出された酸によって歯のリンやカルシウムが溶けだすことを脱灰といい、虫歯になりかけている状態です。食後しばらくすると酸性に傾いたお口の中は、唾液が持つ中和する働きによって元に戻ります。その際唾液中のリンやカルシウムが溶けだした歯の表面に戻ることを再石灰化といいます。このように脱灰は唾液が再石灰化の力で修復してくれますが、脱灰が優勢だと虫歯が進行してしまいます。そのため脱灰に負けないように唾液の再石灰化の力をフッ素が助けてくれる役割があります。



2 歯を強くする

フッ素が歯にとりこまれると、歯の表面の構造がより強化されて虫歯菌が作り出す酸に対して溶けにくくなります。そのためフッ素には虫歯になりにくい強い歯にしてくれる役割があります。



3 虫歯菌の抑制

フッ素は、虫歯菌の活動を弱める力を持っています。虫歯菌は私達のご飯を原料に歯を溶かす酸を作り出しますが、酸を作り出す活動力が弱まるため歯を溶かすことができず、結果的に歯を守ることができます。



日常的なフッ素の取り入れ方

- 食べ物 牛乳、緑茶、りんご、イワシ、味噌、牛肉、大根、ビールなどに含まれています。
- 歯磨き粉 使い方はいつもの歯磨きと変わらないので取り入れやすいですね。
- ジェルタイプ 歯の表面に留まりやすく、お口の中全体に広がりやすいのが特徴です。使い方はいつもの歯磨きをした後に、取り入れます。
- 洗口液 寝ている間のお口の中は虫歯菌が活発に活動するため、1日1回寝る前に取り入れると良いです。使い方は製品毎に違いがあるため説明をよく読んで使用してください。
- 泡タイプ うがいが苦手な方や、虫歯になるリスクが高い小さい子や、高齢者におすすめです。

※ 製品ごとにフッ素の濃度や使用方法が違っていたり、年齢によって使用する量が変わるので、よく確認して適量使用してください

ぜひこの機会に、自分に合ったフッ素の取り入れ方を考えてみてください。

今月の通信担当

こんにちは！むさしデンタルオフィスの佐藤です。私は昨年の4月に就職してから同じむさしデンタルオフィスのスタッフさんに送ってもらったり、電車と徒歩で通勤していました。ですが、もうすぐ車が届きます！雪道はまだ慣れていないので乗れませんが、車を運転して通勤するのが楽しみです！

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