

レノビーゴ[®]

よくわかるフッ化物のう蝕予防



監修：日本大学歯学部 教授 宮崎真至

- う蝕予防効果を発揮するフッ化物の応用
- 仕上げ磨きのコツ ● レノビーゴ 製品情報 ● レノビーゴ Q&A

う蝕予防効果を発揮するフッ化物の応用

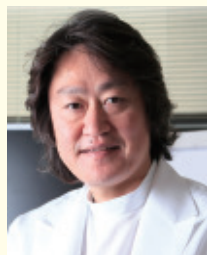
～酸に強い歯をつくり，お口の健康を守る～

健康で白い歯を持つことは，年齢にかかわらず，誰もが思い描くことでしょう。そのためには，常日頃から「自分の健康は自分で守る」ことを意識して心掛けることが大切です。お口の健康を保つためには，何をおいても歯磨きをしっかりと行うことが重要です。う蝕を予防するためにも歯磨きは欠かすことができないものですが，どんなに頑張っても，口腔内の歯垢を全て除去することは不可能です。また，歯磨きがうまくできない年少児には，それを補うものが必要になります。

本書では，う蝕予防効果を発揮するフッ化物の応用について，その効果と安全性をわかりやすく解説しています。お口の健康のために，ぜひとも最新の情報を活用ください。

日本大学歯学部附属歯科病院 病院長

宮崎 真至



もくじ

う蝕予防効果を発揮するフッ化物の応用	①
・フッ化物（フッ素）とは何でしょうか？	②
・効果的なう蝕予防はどのような方法でしょうか？	③
・フッ化物によるう蝕予防のメカニズムを教えてください	④
・フッ化物濃度が低い歯磨剤にもう蝕予防効果はありますか？	⑤
・歯科医院で塗布する高濃度フッ化物と， 家庭で使う歯磨剤（低濃度フッ化物）に違いはありますか？	⑥
・フッ化物の安全性はどのように考えられていますか？	⑦
・フッ化物でう蝕予防効果を高めるポイントは何でしょうか？	⑧
仕上げ磨きのコツ	⑨
レノビーゴ 製品情報	⑩
レノビーゴ Q&A	⑬

Q

フッ化物(フッ素)とは何でしょうか？

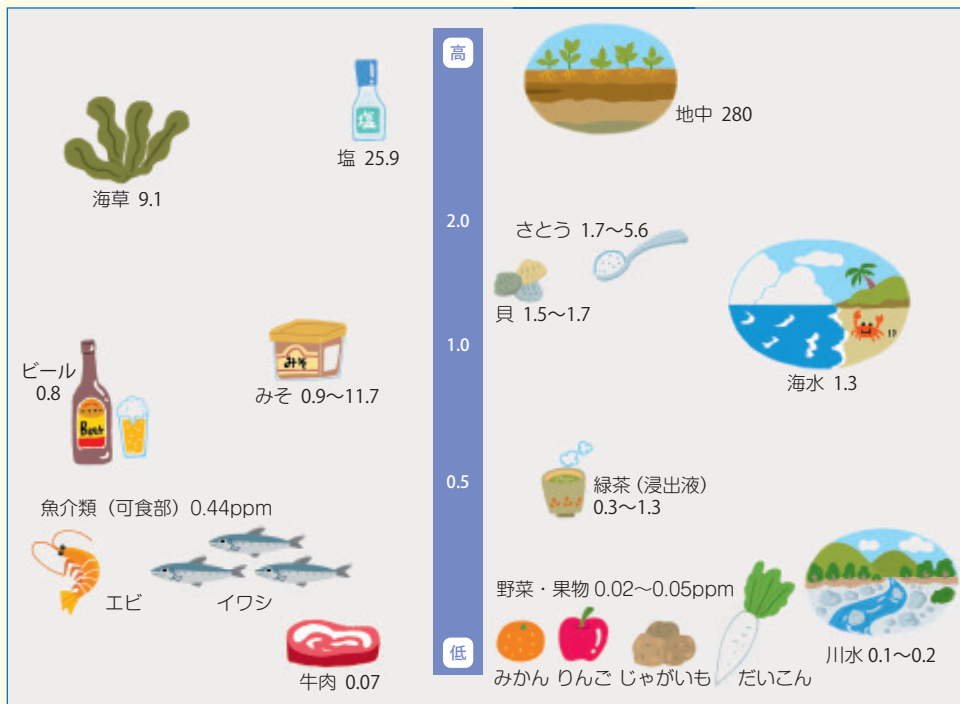
A

フッ化物は自然界に広く存在する物質で、
う蝕予防に役立ちます。

フッ化物は、炭素や酸素などと同じように広く自然界に存在する元素の1つです。土や海、大気中などに広く分布し、魚介類や肉類、野菜などの食品にも含まれています。また、歯に良いとされる緑茶の葉にも多く含まれており、私たちは毎日これらの食品からフッ化物を摂取しています。

歯科分野では、欧米での調査からフッ化物利用の歴史が始まり、1945年に米ミシガン州で水道水にフッ化物を1ppmになるように添加するフロリデーションを開始したところ、小児のう蝕は半減しました。その後、多くの研究結果から、フッ化物は有益なう蝕予防法の1つとして浸透しました。現在ではわが国でも、歯磨剤などに配合されています。

1,000g 中のフッ化物量 (単位 mg)



(厚生労働科学研究/フッ化物応用研究会 2007)



効果的なう蝕予防はどのような方法でしょうか？



「食事」、「歯磨き」、「フッ化物の使用」が重要です。

飲食後、口腔常在菌（ミュータンス菌ほか）が糖質を分解して有機酸を産生します。この有機酸が産生されると、口腔内の pH が酸性になりエナメル質を溶かし、カルシウムなどのミネラル成分が溶け出して脱灰が進み、う蝕になります。

う蝕予防のポイントは、次の3点が挙げられます。

(1) 食事～間食の回数を少なく糖質を控えめに～

間食の回数が多くなると口腔内の酸性の時間が長くなり、脱灰が進行しやすくなります。さらに、甘いものや糖質を多く摂取すると、口腔内細菌の酸の産生活動が活発になるため、う蝕になりやすくなります。

(2) 歯磨き～食物かすを残さない～

歯垢はう蝕の大きな要因です。食後や寝る前には、歯磨きをしましょう。

(3) フッ化物の使用～継続して使用～

フッ化物は、3つの作用で強い歯をつくり、う蝕を予防します（次頁「フッ化物によるう蝕予防のメカニズムを教えてください」参照）。

フッ化物の使用は、う蝕予防に効果的ですが絶対的ではありません。食生活のコントロールと適切なブラッシングで、う蝕予防効果を高めます。

う蝕予防の3つのポイント

食事



歯磨き



フッ化物の使用



**試し読みでご覧いただける範囲は
こちらまでです。**

(全16ページ)