

齒科衛生士

歯
っ
ぴ
ー
通
信

第25号

暑中お見舞い
申し上げます

夏が今年もまた暑い
 た！皆さんいかが
 お過ごしですか？
 暑い夏といえ
 熱中症対策が必要
 です。熱中症対策に
 はしっかりと水分補
 給をする、ことが大
 切です。その時ス
 ポーツドリンクを
 飲んで、あなたに
 ひお水など、うが
 いを！これ、ちよ
 したむし、歯予防に
 なるんですよ。
 で、暑い夏を元氣い
 うばい、過ぎましよ

特集

むし歯予防に
フッ素の活用を！

今回は、五月の「歯科健康講座」でも取り上げた**フッ素**について見ていきます。

フッ素って何？

フッ素がむし歯予防にいいということは、すでにお分りかと思いますが、いったいフッ素とは何なのか、皆さんご存知でしょうか？

そこで、突然ですが、ここでクイズです！

次のうちフッ素が含まれてい
るものか？

③穀物 ②野菜 ①緑茶
や果物

正解は……

①②③の全てです！

①②③以外にも、水の中、土の中など自然界に当たり前に存在しています。そして、普段から人の身体に取り入れている必須栄養素の一つでもあるのです。

いかがですか？

フツ素とは、意外に私たちの身近に存在しているものなのです。

では、フッ素がむし歯予防とどのように関わっているのでしょうか。まずは、むし歯がどうしてできるかを復習していきましよう。

むし歯の成り立ち

食後、口の中のブラック（細菌の塊）は急激に酸性に傾き、歯の表面のカルシウムやリンを溶かし始めます。この現象が、むし歯の始まりです。しかし、唾液の力により、食後しばらくすると、溶けだしたカルシウムやリンが再び歯に取り込まれ、歯の表面が修復されます。このバランスが崩れることによりむし歯が進行していくのです。

フッ素が発揮してくれる
効果とは？

■ フッ素が歯の表面に取り込まれることにより歯質が強化され酸に対する抵抗力がアップ！

■ フッ素により、溶けだしたカルシウムやリンが歯に取り込まれやすくなり、歯の修復スピードがアップ！

■細菌が酸を産生しにくい環境へ！

「ニコでひとつ疑問が……
「フツ素フツ素って言うけれど、本当に効果があるの？」
そこで、歯と成分が似ている卵の殻を使って実験してみました！」

卵を準備！

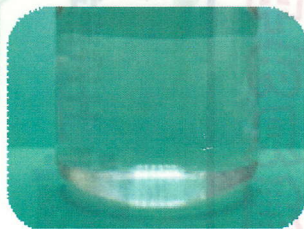


実験スタート!

① たまごの半面をフッ素に五分間漬けます。



② 卵を水洗し、酢を薄めた水の中へ投入します。



* 酢水・・・食事後の酸性に傾いた状態を再現しています

③

数分後・・・フッ素を塗布していない半分から泡が出ています。



④

卵を取り出してみると!

～実験結果～



たまごげた!

フッ素を塗布していない面は白っぽく変色してしまいました。この状態が、カルシウムやリンが溶け出してしまった状態です。一方、フッ素を塗布している半分は見た目に変化はありません。この差がフッ素の効果の差なのです!

フッ素の恩恵を受けよう☆

今回、卵の殻を使って実験してみました。が、歯も同じなのです。

むし歯予防では、毎日のお手入れはもちろん大切ですが、このように、むし歯になりにくい歯を育てるのも効果的です。

特に乳歯、生えたばかりの永久歯、歯周病などで露出した根の面は酸に弱いので、特にフッ素の力で歯の質を強くするとよいでしょう。

当院では、定期健診などでフッ素塗布によるむし歯予防に取り組んでいます。また、ご家庭でも使用できるものでは、フッ素洗口剤やフッ素配合ガムもお勧めしています。歯科医院だけでなく、日々の生活の中にも取り入れることでむし歯予防効果が高まります。この手軽に取り入れられる予防法を、皆さんもぜひ活用してみてください!

* ご紹介 *



ペパーミント マスカット ストロベリー
フッ素配合ガム



フッ素洗口剤

第三十六回
ビーバークラフご報告
「歯科健康講座」

五月十九日、とりぎん文化会館第四会議室で『歯科健康講座』を開催いたしました。

福嶋歯科医院の歯科医師、歯科衛生士が講師となり、むし歯、歯周病の予防、最近注目されている歯ぎしりやくいしばりの力に対する対策についてお話をさせていただきました。

長寿社会になった今、歯の寿命もそれに合わせて延ばしていく必要があります。生涯にわたって健康を守っていくべく、今後第二、第三段と、皆様のお役にたてる情報を発信していきます! お楽しみに♪

福嶋歯科医院

〒680-0861
鳥取市栄町609 加藤紙店ビル5F

TEL 0867-124-1727
FAX 0867-124-1726

Email fuku-y@halne.jp
URL http://www.halne.jp/fuku-y/

【製作】澤美千代 村田さゆり 丸山香織
【監修】福嶋由梨