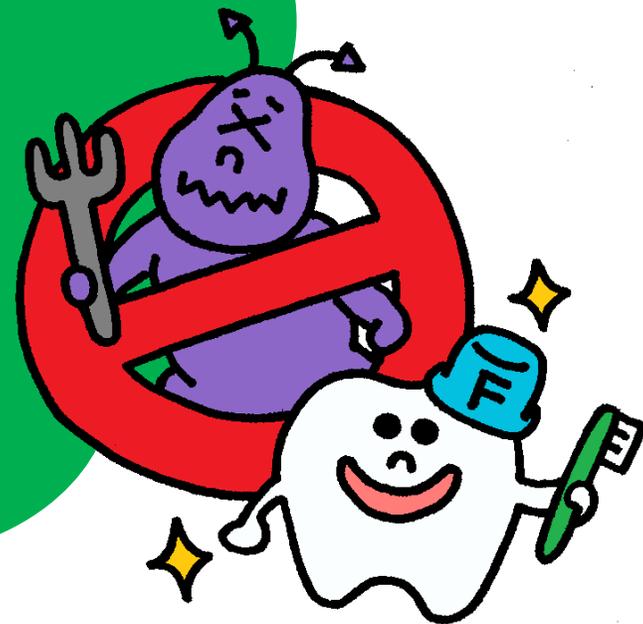


フッ化物のギモン

Q & A



正しく知って、効果的に使いましょう

Q1: フッ素とはどのようなもの？

フッ素（F）とは、自然界に広く分布している元素です。土壌、海水、水道水や飲食品にも含まれており、私たちの身体（骨・歯・血液・内臓など）にも存在しています。

フッ素は肉や魚、穀物や卵、乳製品など様々な種類の食べ物に含まれており、毎日1mg程度、食品から摂取していますが、この量だけではむし歯予防には不足しています。そのため、フッ化物を適切に応用し、歯に直接フッ化物を作用させることが有効です。

Q2:「フッ素」と「フッ化物」はどう違う？

★ フッ素

元素名と定義されています。

★ フッ化物

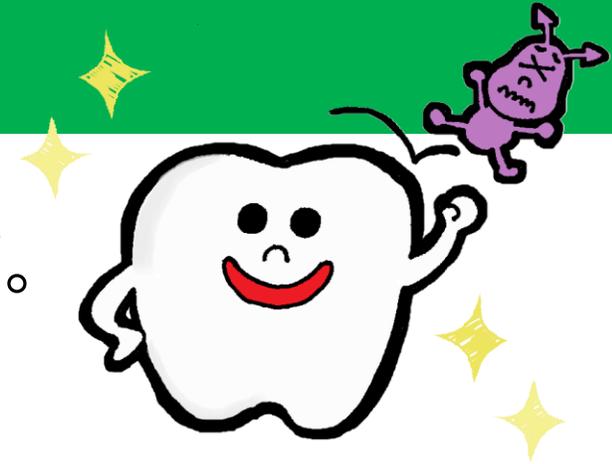
水や食品中のフッ素はフッ化物イオンとして存在しているため、フッ化物と定義されています。

むし歯予防に用いられる薬剤（フッ化ナトリウム）もフッ化物です。



Q3: フッ化物は歯にどういいの？

フッ化物が歯に作用すると、以下の効果が得られます。



① 歯の質を強くする

歯にフッ化物が取り込まれると、エナメル質の結晶が溶けにくい結晶に変化し強化されます。

② 再石灰化を促進する

歯から溶け出したカルシウムなどが、再び歯の表面に戻ろうとする働きを助け、歯の修復を促進します。

③ むし歯菌の活動を抑える

フッ化物の抗菌作用により、むし歯菌が作り出す酸の発生を抑えます。

Q4: フッ化物によるむし歯予防にはどんな方法がある？

★ フッ化物歯面塗布

濃度の高いフッ化物を、乳幼児健診や歯科医院で歯科医師または歯科衛生士が塗布する方法で、継続して行うと効果的です。

★ フッ化物洗口

フッ化物の入った洗口液でうがいを行う方法で、保育所や学校など集団の場で応用されることが一般的です。各家庭で実施可能な洗口液も市販されているので、個人で実施することもできます。

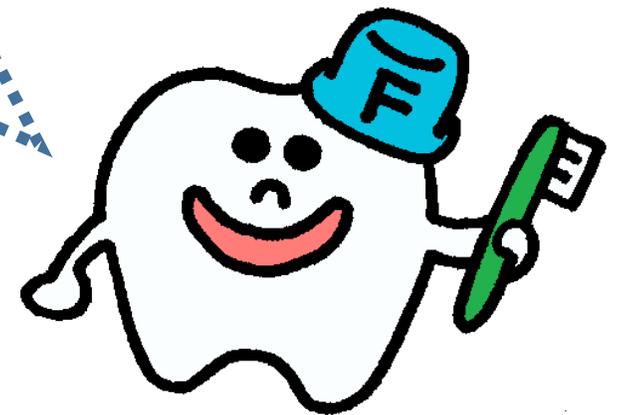
★ フッ化物配合歯磨き剤

各家庭で行うセルフケアです。歯磨きのたびに使用すると効果的です。

Q5: フッ化物歯面塗布、フッ化物洗口、フッ化物配合歯磨き剤を全て実施しても大丈夫？

各々を単独で実施する場合より、併用して実施する方が高いむし歯予防効果を期待できるため、積極的に推奨されています。

フッ化物の応用は、適正な使用方法で実施していればフッ化物の摂り過ぎになることはありません。
例えば、塩や砂糖を摂り過ぎると生活習慣病の原因となるように、どんな物質でも“適量”が大切です。



Q6: フッ化物歯面塗布をした後、飲み込んでも大丈夫？

大丈夫です。

体内に吸収されたフッ化物の大部分は尿とともに体外に排出されますが、身体に残ったフッ化物は主に骨や歯に運ばれ利用されます。

Q7: フッ化物歯面塗布をした後、30分間飲食ができないのはなぜ？

30分以内に飲食をしてしまうと、口の中のフッ化物が失われ、むし歯予防の効果が低下するためです。