

## フッ化物塗布に関するQ & A

Q1：フッ素とはどのようなものですか。

A → 自然界に広くある元素のひとつです。

フッ素(F)は自然に存在する元素のひとつで、塩素(Cl)・臭素(Br)・ヨウ素(I)などが仲間の元素です。土壌や海水にも含まれ、私たちが毎日飲んでいる水道水や食品(魚介類・肉類・野菜・お茶)などにも含まれています。もちろん私たちの体の骨や歯・唾液・血液などにも存在しています。

Q2：フッ化物はなぜ歯にいいのですか。

A → 以下の効果があります。

- ①歯の質を強くする
- ②初期むし歯を元に戻す力がある
- ③むし歯菌の働きを抑える



①歯が硬くなる段階は実は2段階あります。第1段階目は、顎の骨の中で血液中のカルシウムが付くことで硬くなります。第2段階目は、歯が生えた後に唾液中のカルシウムが付くことでさらに硬くなると言われています。そのため、生えた直後の歯はこの第2段階目を経っていないので、未熟で酸に弱くむし歯になりやすいです。フッ素はこの第2段階目の過程を促進することによって、早期に歯の結晶構造を丈夫にする働きがあります。

②プラーク中の細菌が作り出した酸によって歯が溶かされていくことを脱灰(だっかい)と言います。しかし、脱灰が始まっても唾液中のカルシウムやリンは、脱灰した部分に再び付着しようとし、これを再石灰化と言います。

脱灰が再石灰化の反応より上回り続ければ歯の表面(エナメル質)はどんどん溶けて穴が空きむし歯となります。反対に、再石灰化の反応が脱灰より上回れば、歯の表面(エナメル質)の溶け始めた部分は再び硬くなり、さらに結晶構造は丈夫になります。フッ化物には再石灰化を促進する働きがあるため、むし歯になりにくい環境が保たれます。

③細菌の働きを弱め、細菌が作り出す酸やプラークの形成を抑制します。

**Q3：どのようにフッ化物塗布を行うのですか。**

**A →歯科医師が歯ブラシで歯面に塗布します。**

フッ化物塗布は歯科医師または歯科衛生士が行うむし歯予防法です。うがいが必要ないため、低年齢児やうがいのできない方にとって特に効果的な予防方法のひとつです。フッ化物塗布の方法として、トレー法・綿球法・歯ブラシゲル法がありますが、大津市では歯ブラシゲル法で実施しています。

**Q4：フッ化物塗布後の注意はありますか。**

**A →塗布後30分間はうがい、飲食、歯みがきをしないでください。**

フッ化物塗布後、歯の表面に化学反応が起こり、フッ化カルシウムができます。この物質がエナメル質と徐々に反応して歯質を強化していきます。

一定の定着や反応を待たずにうがいや飲食をしてしまうと、フッ化カルシウムが歯面から剥がれてしまうため十分な予防効果が得られません。

歯科健診の場では、フッ化物塗布後の注意に加え、使用した歯ブラシをお子さんが口に入れないよう必ず保護者の方にお渡し、片付けてもらうように声かけをしています。歯ブラシ事故を防ぐ上でも重要ですのでご協力をお願いします。

**Q5：アレルギー体質なのですが、フッ化物によるアレルギー反応はありますか。**

**A →フッ化物の禁忌やアレルギーについての報告はありませんが、塗布の決定は保護者の方が行ってください。**

フッ化物がアレルギーを発生させる心配はありませんが、実際に用いられるフッ化物製剤にはフッ化物以外の添加物が含まれているので、これらがアレルギー作用を有している可能性は否定できません。フッ化物塗布の決定は保護者の方が行ってください。なお、大津市の乳幼児健診で使用されているフッ化物製剤は青りんご味ですが、これは香料です。

Q6:嫌がって泣くと思うので、フッ化物塗布がきちんとできるか心配です。

A →歯科衛生士がサポートしますので、ご安心ください。

保護者の希望がある限り、フッ化物塗布が受けられるよう、歯科衛生士がサポートします。たとえ、前歯しか塗布できなかったとしても、唾液と一緒に口腔内にフッ化物が広がるので大丈夫です。

Q7:今日、歯みがきをしてきていないのですがフッ化物塗布はできますか。

A →歯みがきの話の中で、歯ブラシを配ります。そこで仕上げ磨きの練習も行うので安心してください。

グループ指導の中で、健診対象のお子さまに歯ブラシを配布します。歯みがきをして来なかった場合でも、仕上げ磨きを行えるタイミングがありますので、ご安心ください。

