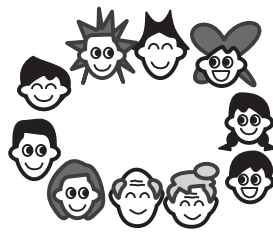


# 津谷歯科医院 口腔ケア新聞

NPO法人  
訪問歯科診療  
を広める会  
賛助会員



令和3年7月号  
発行人 津谷歯科医院  
院長 津谷良  
住所 岡山市中区海吉1807-14  
紙面に関するお問い合わせは下記まで  
電話：0120-779-418  
配信代行：訪問歯科診療を広める会

皆さん、こんにちは！いかがお過ごしですか？

津谷歯科医院、院長の津谷良です。

1977年に米国で実施された研究から、歯を磨いてもむし歯の予防効果は低いことが明らかとなっています。この研究は2年8ヵ月もの期間、磨き残しがないように毎日プラークを染め出して、歯ブラシとフロスを使い磨いた試験で、むし歯の予防はできないという結果でした。しかし現代の子供にはほとんどむし歯がありません。日本でむし歯の調査を開始した1984年には、12歳児の平均むし歯本数は4.75本でしたが2019年には0.7本まで減少しています。この35年間で歯磨きが浸透したことや上手になったからだけではありません。その最大の理由は1980年代以降にフッ素歯磨剤が急速に普及したからです。そこで今回は、『フッ素によるむし歯の予防～パート1』についてお届けします。

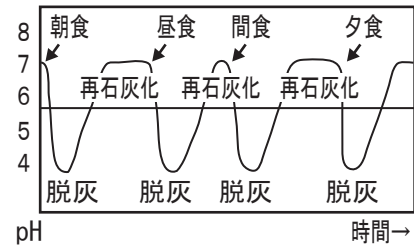
## ■ そもそも、なぜフッ素？

1900年初頭、米国の一部地域の住民の歯に色の異常が認められました。調査してみると飲料水としている井戸水に高濃度のフッ素が検出されました。さらに住民には、むし歯が極端に少ないことから、むし歯とフッ素の関係が注目されたのが始まりです。その後の研究で飲料水中に1ppmのフッ素が含まれているとむし歯予防の効果があることがわかりました。1945年には米国ミシガン州等で、水道水フッロリデーションという飲料水にフッ素を添加する方法で永久歯のむし歯を約50～70%予防することに成功しました。現在ではシンガポールや香港をはじめ、世界62か国で、水道水フッロリデーションによるむし歯予防が実施されています。日本でも一時期、京都や沖縄等で取り組まれ、むし歯の予防効果も確認されましたが、給水量の拡大に伴う水道設備変更等の理由で中止されました。その代わりに日本では、歯磨剤や洗口剤を用いてフッ素を“塗布する”方法が普及しています。

## ■ 脱灰>再石灰化 ならむし歯が進行

むし歯は口の中の糖質(食べ物等)をエサとして取り

込んだミュータンス菌(むし歯の主な原因菌)から作り出された酸が、歯を溶かすことで起きる疾患です。実は飲食の度に私たちの歯の表面は溶け出している(脱灰)のですが、唾液が働いて酸を中和したり溶け出した成分を元に戻しています(再石灰化)。脱灰よりも再石灰化が上回れば、むし歯はできませんということになります。



## ■ フッ素 3つの作用でむし歯を予防

フッ素は、①再石灰化を促進すると同時に、②歯の表面のエナメル質と結びついて、酸で溶けにくい歯質にする作用があります。さらに③口の中のミュータンス菌を弱体化し、菌から産生される酸の量を減らす効果が認められています。この3つのメカニズムでむし歯の予防効果を発揮しているのです。特に再石灰化作用は強く、初期のむし歯ならフッ素を塗布することでむし歯の進行を抑え、修復(治癒)することが可能です。次号では効果的なフッ素の使用方法をご紹介します！

# ◆ フッ素は安全で世界160か国、23億人以上がむし歯の予防に利用しています！ ◆

口腔ケア新聞の発行にあたって

ここ数年、外来患者さんやそのご家族から訪問診療のお問い合わせやご依頼を受けるケースがとて増えてきました。小さなご病気されてしまったことがキッカケで、寝たきりになってしまわれたりして、「いつもお元気でいいですね」と話をしていただいていたのに…。そんなことが続いたので、これは本格的に訪問診療に取り組まなければいけないかなって、強く思うようになりました。

そこで取り組みの一環として、要介護者の歯と口に関する情報を地域の介護に携わっている方にお届けしようと考え、口腔ケア新聞を毎月1回発行しています。

## 津谷歯科医院

診療時間 9:00~12:30/14:00~18:30  
(土曜日は16:30まで)  
診療科目 歯科 小児歯科  
休診日 木曜・日曜・祝祭日  
院長 津谷 良  
岡山市中区海吉1807-14  
☎ 0120-779-418 FAX 0120-779-413