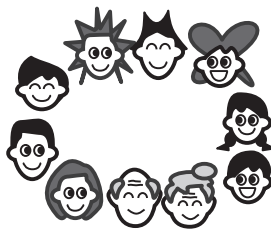


津谷歯科医院 口腔ケア新聞

NPO法人
訪問歯科診療
を広める会
賛助会員



令和3年8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。

食品中の酸やむし歯菌から出る酸によって歯の表面からミネラル(カルシウムとリン)が溶け出します(脱灰)が、唾液中のミネラルを使って補修して(再石灰化)、むし歯にならないようにしています。しかしそのバランスが崩れ、脱灰優位が続くと歯に穴があいてむし歯になります。フッ化物(フッ素)は①再石灰化を促す②歯のエナメル質と結合して耐酸性の強い歯質にする③むし歯菌からの酸生成を抑制することによって、むし歯予防に大きく貢献します。フッ化物は60年以上前から世界中で各国の実情に合わせた方法でむし歯予防に応用されています。今回は、『フッ素によるむし歯の予防～パート2』をお届けします。



フッ素の応用方法(2015年)

歯磨剤	97 各国	15 億人
水道水	62 各国	3 億7千万人
食塩	67 各国	3 億人
洗口液	91 各国	1 億人
錠剤	67 各国	1500 万人
牛乳	5 各国	80 万人

■ フッ素のいろいろな応用方法

【水道水フッ素化】飲み水に含まれていたフッ素にむし歯予防効果のあることが発見された経緯から、フッ化物を水道水に添加する方法は最も歴史が古く、現在では世界62か国で約3億人が恩恵を受けています。水道水中のフッ化物濃度が約1ppmになるよう調整されています。フッ化物応用方法の中で最も効果的で安全性が高く、経済的にも優れた方法です。歯磨きやうがいのできない要介護者にも有効な方法ですが、残念ながら日本では実施されていません。強制的なフッ化物の摂取に対する心理的な抵抗感等が一部にあります。海産物や野菜、緑茶等多くの食品にも含まれていることから、適量であれば安全な物質であることがわかります。むし歯の抑制率は50～70%です。

【フッ化物添加食塩】水資源が乏しく給水設備に問題のある地域では1gの食塩に約0.05mgのフッ化物を添加して日常の食事に使います。20%のむし歯抑制率が確認されています。

【フッ化物歯面塗布】歯科医師や歯科衛生士によって

歯に直接高濃度(約9000ppm)のフッ化物を塗布する方法です。確実で安定したむし歯予防効果が約3か月間持続します。20～50%のむし歯抑制率です。

【フッ化物洗口剤】フッ化物を約500ppm配合したうがい剤です。1分間ブクブクとうがいをする方法で、20～50%のむし歯抑制率が認められています。フッ化物を全身に取り込むこともなく局所的な使用なので、うがいのできる幼児期以降の子供でも安全簡単に続けられます。歯と歯の間や根面のむし歯予防にも効果的です。洗口後30分間は飲食・うがいを控えます。

【フッ化物配合歯磨剤】フッ化物の応用方法としては歯磨剤が最も普及していて、世界120か国、約15億人が利用しています。日本では1980年代以降にフッ化物配合歯磨剤が急速に普及してから、むし歯の本数は大幅に減少しました。現在市販されている歯磨剤の9割にフッ化物が配合されています。適切な濃度を配合した製剤があり、大人から子供まで安心して使えます。15～30%のむし歯抑制率です。次号では、日本で使用できるフッ化物についてお届けます。

◆ 適切な量のフッ素は安全でむし歯の予防に効果が実証されています！ ◆

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」と話をしていただけなのに…。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