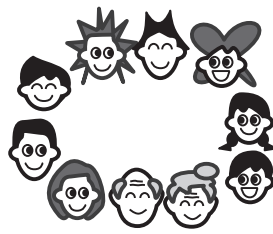


津谷歯科医院 口腔ケア新聞

NPO法人
訪問歯科診療
を広める会
賛助会員



令和3年9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。

歯の表層を覆うエナメル質では、カルシウムとリンが溶け出す“脱灰”と沈着する“再石灰化”が繰り返し起こっています。歯の再石灰化にはフッ化物の存在が不可欠であり、口の中にフッ化物が全く無い状態が続けば全く再石灰化されないのですぐむし歯になります。実は多くの食べ物には微量のフッ素が含まれていて、普段意識することなく歯の再石灰化が行われています。このことから、理想的なフッ化物の応用方法は、低濃度のものを頻回に使用することです。現在、日本では①フッ化物歯面塗布②フッ化物洗口剤③フッ化物配合歯磨剤の3種類の応用方法が可能です。今回は、『フッ素によるむし歯の予防～パート3』をお届けします。

塩 25.9 味噌 0.9~11.7 えび 4.9 イワシ 8~19.2 貝 1.5~1.7 海藻 2.3~14.3

紅茶 0.5~1.0 緑茶 0.1~0.7 ビール 0.8 牛肉 2.0 りんご 0.2~0.8 みかん 0.1~0.3 大根 0.7~1.9

人参 0.5 じゃがいも 0.8~2.8

フッ素は多くの食べ物に含まれています！

単位：ppm
1kgに1mgのフッ素が含まれているとフッ素濃度は1ppmです

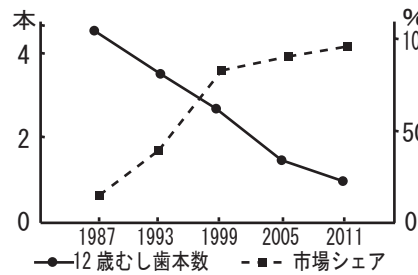
■ 高濃度と低濃度の併用が効果的

②と③は低濃度のフッ化物のため家庭でも安全に使用することができます。①は家庭用の約10倍の高濃度のフッ化物を使用するので歯科医院のみで実施可能です。①と②、または①と③を組み合わせることで、むし歯の予防効果がアップすることが明らかとなっています。

■ フッ化物配合歯磨剤とむし歯本数

むし歯は、疫学的には永久歯の生えそろう直後の12歳(中学1年生)のむし歯の本数(むし歯の本数+むし歯が原因で抜いた本数+治療した本数)で評価します。

日本でフッ化物によるむし歯予防が進んだのは、フッ化物を配合する歯磨剤が増えた1980年代からです。フッ化物配合歯磨剤の市場占有率と12歳のむし歯本数のグラフを見ると、フッ化物によるむし歯予防の効果が一目瞭然です。



■ フッ化物配合歯磨剤の効果的な使い方

2006年、厚生労働省は乳幼児から高齢期まで歯がある期間はずっとフッ化物配合歯磨剤を使用することが望ましいとしています。現在では、9割の歯磨剤にフッ化物が配合されています。小児に対するフッ素濃度は年齢に応じて適正な使用量が決まっています。15歳以上では500ppm未満のものは、むし歯予防効果が認められていないので、1000ppm以上の濃度表示のある歯磨剤を使ってください。1回2cm程度を歯ブラシに取り、磨く前に歯面全体へ広げます。2~3分間歯磨きをして口に溜まっている歯磨剤を吐き出さず、10ml程度の少量の水(ペットボトルのキャップ位の量)で30秒洗口してから吐き出します。フッ化物による予防効果を高めるために、その後はうがいをせず、1~2時間は飲食を控えます。1日2回、この方法で歯を磨きます。剤形は、ペースト状、ジェル状、泡状、液状がありますが、歯磨後にしっかりとうがいをしないと気持ち悪いと感じる方は発泡剤等の入っていない液状、ジェル状の仕上げ剤がおすすめです。また吐き出しのできない要介護高齢者なら泡状等、自分に合った剤形を選ぶことができます。

◆ フッ化物配合歯磨剤は、磨いた後に水ですすぎ過ぎないことがポイント！ ◆

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