

健康だより

Vol.11 ~フッ素編~

むし歯予防は歯みがきが基本だけど・・・



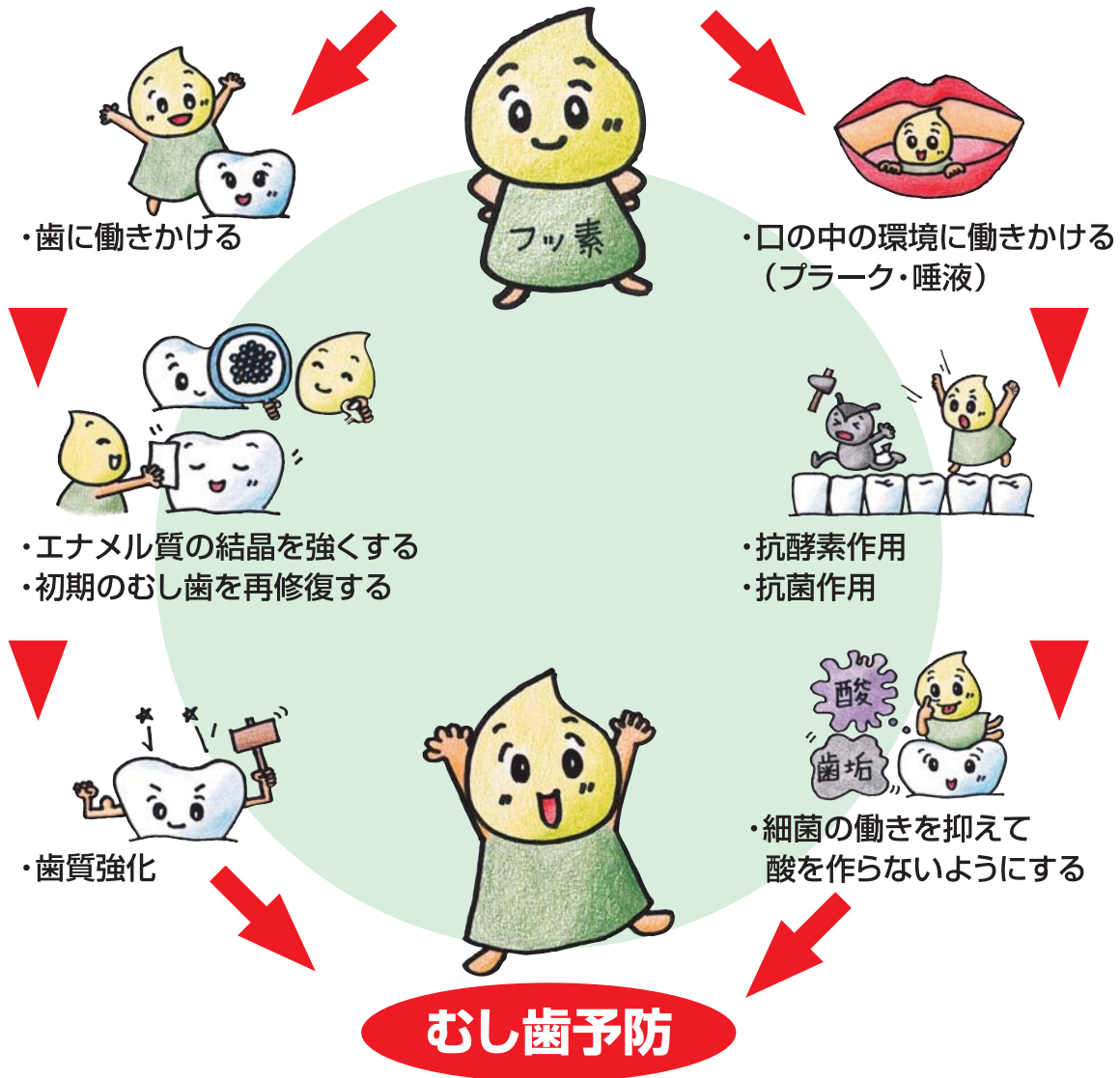
フッ素の利用でむし歯予防!!

ていねいに歯みがきをしていても、いつの間にかむし歯ができてることがあります。フッ素の適切な利用はむし歯予防に効果があります。



毎日の口腔ケア（管理）が大切です。

フッ素のメカニズム



フッ素はいつから始めたらいいの？

歯の生え変わり時期が一番むし歯になりやすく、特に保育園から中学校の時期が重要です

ステージ	出生	保育園 幼稚園	小学校 中学校	高校	成人	老人
年齢	0 1 2	3 4 5	6 12 15	16 18	19 64	65
家庭	← フッ素配合歯みがき剤、フッ素スプレー → ← 家庭でのフッ素洗口 →					
歯科医院 保健センター	← フッ素歯面塗布 →			塗布 →		
保育・幼稚園 小・中学校	フッ素洗口 ← →					
地域全体	← 水道水フッ素添加 →					

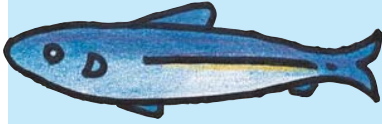
(日本歯科医学会、1999)

フッ素ってなあに？


フッ素は自然元素のひとつです。


	塩 25.9
みそ 0.9~11.7	
	さとう 1.7~5.6
牛肉 2	
	紅茶 0.5~1.0
ビール 0.8	
	緑茶 0.1~0.7

海
1.3



イワシ
8~19.2

海藻
2.3~14.3




エビ
4.9

貝
1.5~1.7



地中
280


じゃがいも
0.8~2.8

だいこん
0.7~1.9




にんじん
0.5

りんご
0.2~0.8




みかん
0.1~0.3

単位:ppm
ppmは100万分の1の割合を表す単位。1kgに1mgのフッ素が含まれている場合、フッ素濃度1ppmとなります。

フッ素は、土の中、海や川の水、大気、あらゆる植物、あらゆる動物、そして人の体にも含まれている元素で、地球上のあらゆる所にある元素です。天然の中では、ホタル石(フッ化カルシウム)、氷晶石(六フッ化アルミニウムナトリウム)などの化合物として存在しています。海水中にも約1.3ppm含まれていて12番目に多く、人体では13番目に多い元素です。魚介類や海藻には2~10ppmのフッ素が含まれています。また乾燥したお茶の葉もフッ素を含んでいます。適量のフッ素は、むし歯をつくらないために、また正常な骨格づくりに欠かせない必須元素の一つとされています。

海水

- | | | | | | | | | | | | | | |
|------|------|------|---------|----------|-------|---------|--------|--------|------------|--------|---------------|--------|---------|
| 1 酸素 | 2 水素 | 3 塩素 | 4 ナトリウム | 5 マグネシウム | 6 イオウ | 7 カルシウム | 8 カリウム | 9 シュウ素 | 10 ストロンチウム | 11 ケイ素 | 12 フッ素 | 13 チツ素 | 14 アルゴン |
|------|------|------|---------|----------|-------|---------|--------|--------|------------|--------|---------------|--------|---------|

人の体

- | | | | | | | | | | | | | | |
|------|------|------|-------|---------|------|--------|-------|---------|-------|-----------|--------|---------------|------|
| 1 酸素 | 2 炭素 | 3 水素 | 4 チツ素 | 5 カルシウム | 6 リン | 7 カリウム | 8 イオウ | 9 ナトリウム | 10 塩素 | 11 マグネシウム | 12 ヨウ素 | 13 フッ素 | 14 鉄 |
|------|------|------|-------|---------|------|--------|-------|---------|-------|-----------|--------|---------------|------|

フッ素の使用方法は？



フッ素入り歯みがき剤

家庭で簡単に出来るセルフケアとして行う方法で、歯みがきの際に、フッ素入り歯みがき剤を使用する方法です。



フッ素洗口法

市販の洗口液でうがいする方法です。フッ素洗口は学校や幼稚園で行います。



フッ素歯面塗布法

通常より濃い濃度のものを使用するため、専門家(歯科医師、歯科衛生士)の手によって、歯面に直接フッ素を塗布する方法です。

3つの方法をうまく組み合わせて、フッ素で歯を強くしよう



フッ素入り
歯みがき剤

+

フッ素
洗口

+

フッ素
塗布

=

むし歯予防

ヘルシーピープルみえ・21の目標値(抜粋)

- ・むし歯のない幼児(3歳)の増加
現状：56.7%→目標：78%以上
- ・定期的な歯科健診の受診者の増加
現状：33.8%→目標：68%以上
- ・学齢期の一人平均むし歯の数の減少
現状：3.44歯→目標：1歯以下
- ・フッ素入り歯みがき剤を使用する人の増加
現状：31.7%→目標：95%以上
- ・フッ素塗布を受けたことがある幼児の増加
現状：33.3%→目標：67%以上
- ・かかりつけの歯科医がある人の増加
現状：69.0%→目標：95%以上



県民の豊かな人生の実現に向けて「ヘルシーピープルみえ・21」を推進します

ホームページ 三重県 <http://www.pref.mie.jp>
(社)三重県歯科医師会 <http://www.dental-mie.or.jp>