



# 歯☆ピカクラブ通信 4月号



ご入園、ご入学、進級おめでとうございます！

今月のテーマは「フッ素」です。

検診の時に塗布していますが、今月はフッ素とはなにか  
効果・使用方法について説明していきます！

## フッ素ってなに？

虫歯予防のためのフッ化物としてはフッ化ナトリウムがよく使われます。フッ化ナトリウムは水に溶解するとイオン化してフッ化物イオン（フッ素がマイナスイオンになっている状態）になります。当然、唾液中でもフッ化物イオンとして存在します。

## フッ素の効果

フッ化物の効果は歯の質を強くして虫歯になりにくい丈夫な歯をつくることです。歯の表面のエナメル質はそのほとんどが無機質で hidroキシアパタイトというリン酸カルシウムでできている不安定な結晶です。そこでエナメル質の hidroキシアパタイトにフッ化物用液を作用させるとフルオロアパタイトという酸に溶けにくい性質の安定した結晶に変化し歯の質が強くなります。

さらにフッ化物はプラーク（歯垢）中の細菌にも作用しプラークの酸性度が高まるとフッ化物イオンが抗菌作用を示すようになり細菌の活動を抑え、酸の酸性を低くすることで虫歯の予防効果を得られます。そして初期の虫歯に対して再石灰化を促進させる効果もあるため優れた虫歯予防法といえます。

## フッ素の効果的な使用法

- ・フッ素を使用する前に歯磨きを行い、プラークを落とすこと。
- ・フッ素の濃度よりも、回数や隅々まで行き渡させること。
- ・フッ素使用后30分程度は飲食しないこと。



## 進行した虫歯はフッ素だけでは治りません

フッ素は虫歯の再石灰化能力を高めるので初期の虫歯には有効ですが、すでに穴が空いたり痛みが出てきているような虫歯はフッ素で治ることは絶対にありません。フッ素は虫歯の予防と初期の虫歯の進行抑制に対してのみ有効です。進行した虫歯がある場合には、出来るだけ早く治療しましょう！

