

虫歯や歯周病の予防に効果のあるフッ素と言うものをご存知でしょうか？ フッ素は歯の表面に作用することで予防効果のあるものです。フッ素の作用については[フッ化物による予防法]でも紹介していますので、そちらも合わせてご覧ください。

フッ化物配合歯磨剤

ここでは、毎日できる予防として、フッ化物配合歯磨剤の使用を取りあげます。

これは歯磨剤にフッ素を配合したもので、ブラッシングによりプラック（歯垢）を取り除くと同時に、フッ素による虫歯や歯周病に対する予防効果を期待したものです。これまで当医院では歯磨剤の使用を推奨していませんでしたが、歯磨剤の改良やフッ素の添加により予防効果が期待できるようになったため、フッ素入り歯磨剤の使用を勧めています。

従来の歯磨剤からの改良点として、

- i) 低発泡性のため、長時間ブラッシングが可能になった
- ii) 研磨剤の粒子が細くなったため歯が削れにくい
- iii) 長時間ブラッシングが可能のため、フッ素の予防効果が期待できる

などが挙げられます。

国内で市販されている、フッ化物配合歯磨剤に含まれるフッ化物として、**フッ化ナトリウム**

モノフルオロリン酸ナトリウム の2種類があります。

ご家庭で使われている歯磨剤の成分表示に、どちらかの表示があれば、その歯磨剤はフッ化物配合歯磨剤です。またフッ素入りと表示されているものでもフッ素濃度の低いものもあり、予防効果が低くなりますので注意が必要です。

フッ素濃度 900ppm 以上の表示のあるものをお使いください。



[フッ化物配合歯磨剤]

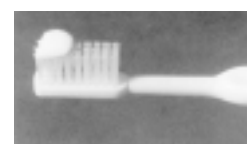
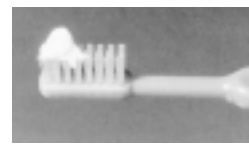
フッ化物配合歯磨剤の使用方法について

I) 歯磨剤の使用量について

1回の使用量は、より効果を高めるためにも適切な量を使いましょう。

適切な量とは、大人であれば0.5g、子供であれば0.3gが適量です。

例えば、グリーンピース1粒大の歯磨剤量が約0.5g [子供用歯ブラシに0.3g] [大人用歯ブラシに0.5g] ですので、それを参考にすると良いでしょう。



II) 歯磨き方法について

通常どうりの磨き方で磨いてください。ただし、歯磨き中の吐き出しは、出来るだけ少なめにするよう注意してください。フッ素の効果が薄れてしまいます。

III) 歯磨き後の洗口について

過度の洗口は避けてください。お口の中のフッ素が薄れてしまいます。コップ1/3程度の水の量で、3～4秒間ブクブクして吐き出します。繰り返すなら2～3回にして終わりにして下さい。

IV) さらに効果を上げるために

使用后1時間は、飲食を控えて下さい。

特に、カルシウムが含まれる乳製品などの飲食をしない様注意して下さい。カルシウムは、フッ素と結合する特性がありますので、カルシウムを摂るとお口の中のフッ素が減り、効果がなくなります。