

フッ素は、自然界に存在する元素で、穀類、海藻類、魚介類や、お茶にも含まれています。歯に対しても齲蝕予防効果が認められ、歯を丈夫にする働きがあります。

フッ素の主な働き

I) 歯質の向上

虫歯はプラック（歯垢：歯垢は細菌の集合体）の出す酸により、歯が溶ける疾患です。フッ素は歯の成分に作用し、耐酸性を向上させ虫歯になりにくくします。歯は生え始めが特に虫歯になりやすく、特に虫歯予防が必要になります。しかしすでに虫歯になってしまっている場合には効果が無く、進行抑制の薬を塗るかあるいは治療が必要になります。

II) 再石灰化の促進

虫歯のごく初期の状態では、歯の表面が白く濁った様になっています。これは、歯の表面を酸が溶かしカルシウムが抜けたことによる症状です。その溶けた部分にフッ素が作用し、再びカルシウムを取り込む働きを言います。

III) 細菌、酵素の抑制

フッ素が細菌の発生する酵素の活動を阻害し、虫歯の原因となる酸の産生が抑制されます。

フッ素の局所応用法

I) 歯面塗布法

これは、主に歯科医院にて行うもので、フッ素を直接歯面に作用させて、フッ素の予防効果を期待するものです。

また、フッ素の効果をより高める方法として**トレー法**があります。

その他に、**スプレー法**があり、これは、歯を磨いた後などに、1日数回30秒ほど歯を湿らせることによりフッ素の効果を期待するものです。毎日継続する事が大切です。このスプレーはフッ素濃度が低いため主に、ブクブクうがいのできない乳幼児に適応されます。



[歯面塗布法]



[トレー法]



[スプレー法]

II) 洗口法

これは、主に学校などにて行われている所もあると思われませんが、集団で行うものです。（個人で行う方法もあります。）

III) フッ化物配合歯磨剤

これは毎日歯磨きをしながら、あわせてフッ素の効果を期待するものです。最近、手軽に虫歯予防が出来るものとして注目されています。

詳しくは、[毎日出来る虫歯予防] で紹介していますので、そちらをご覧ください。