



# 歯っぴー通信



2023年  
6月

NAKAI DENTAL CLINIC 中井歯科医院

## むし歯予防のできる、フッ素の使い方

フッ素(フッ化物)とは、私たちの身近な自然界にある元素のひとつで、お茶や魚介類など多くの食品に含まれています。フッ素はむし歯予防に欠かせないだけでなく、丈夫な歯や骨をつくるために大切な役割を果たしています。

### フッ素の3つの働き

- ① 歯を強くする**  
酸に負けないように、歯の質を強くしてくれます。
- ② 再石灰化の促進**  
再石灰化とは、飲食するとお口の中が酸性になり歯が溶けて(脱灰)しまったところに、カルシウムやリンを補給し、歯を元の健康な状態に戻すことです。初期むし歯を修復する働きがあります。
- ③ 細菌の酸産生抑制**  
歯ブラシで落とすきれなかったプラーク(歯垢)中に潜んでいるむし歯原因菌の働きを弱め、酸が作られるのを抑えます。



フッ素にはむし歯の原因菌の働きを弱め、歯から溶け出したカルシウムやリンの再石灰化を促進し、歯の表面を強化してむし歯になりにくくする働きがあります。

歯を強くする視点から考えると乳歯や萌出中・直後の永久歯は非常に弱く虫歯になりやすいのでこの時期にフッ素を応用することは特に有効と考えます。大人になると、不規則な生活や、歯科治療などにより2次むし歯(治療済の歯が再度むし歯になる)になりやすく、むし歯リスクが上昇することがあります。また年齢が進むにつれ、歯周病によって歯茎が下がってしまい、セメント質とよばれる表面が弱い部分が露出し、むし歯になりやすくなります。

歯科研究では、フッ素配合ハミガキ剤を使うと歯の根元のむし歯を67%も抑制可能という結果も存在します。フッ素ケアは大人にも非常に大切なケア方法なのです。

### お口の健康レシピ

#### 噛むカムレシピより

#### 鯨の梅シソはさみ焼き

#### 【材料(2人分)】【分量】

鯨・・・・・・・・・・・・・・・・・・1匹  
 梅干し・・・4個 / シソ・・・2枚  
 削り節・・・ふたつまみ / 白ごま・・・適量  
 -A-  
 生姜(すりおろし)・・・・・・・・1/4個  
 しょうゆ・・・大さじ1 / みりん・・・小さじ1



- 鯨を3枚におろし、せいごを落とし、皮目に十字に切れ込みを入れ酒(分量外)をふりかけ5分置いて、水洗いをし、水気をふき取る。
- 鯨に-A-をすり込み、ラップに包み冷蔵庫で10分寝かせる。
- 梅干しは種を取り、削り節と一緒に包丁でペースト状になるまで叩く。
- (1)の身側にシソと梅をのせ半分に折り、皮側に白ごまをふりかける。
- フライパンをあたたため、サラダ油アをひき、(3)を中火で1分焼き、ひっくり返して蓋をして弱火で2分蒸し焼きにして完成。



院長の挨拶コーナー

「梅雨の季節ですね」

衣替えの時節を迎え、すれ違う人の装いにも夏らしさを感じられるところとなりました。

梅雨のこの時期は、まだ蒸し暑さになれていないうえに時折肌寒く感じる日もあったり体調管理がたいへんですね。

じめじめとした空気が続く毎日ですが、気持ちだけでも爽やかに参りましょうね！

HP開設しました。右記QRコードからは是非一度ご覧下さい。



院長 中井 久  
日本大学歯学部卒業

### フッ素の効果的な使い方

#### ・フッ素塗布

歯科医院の定期健診などでフッ素を直接歯に塗ります。乳幼児からフッ素を塗布することができます。

#### ・フッ素が配合された歯磨きペースト

様々なフッ素濃度のものがあります。年齢によって適切な使用量や濃度が違いますので注意しましょう。子供に使用する際は、必ず保護者が仕上げ磨きに使いましょう。フッ素の効果を高めるには、歯みがき後のうがいはできるだけ少なくしましょう。

#### ・フッ素が配合された洗口液

歯みがき後などお口の中を清潔にした後に、決められた容量の洗口液用いて、お口の中全体に行き渡るよううがいをお願いします。

お口の中にフッ素が長時間とどまることで、より効果を発揮します。そのために、上記のどの方法にも共通して、フッ素を使用した後は1時間程度は飲食を控えましょう。また、就寝前に使用するとフッ素が長時間口の中にとどまるため、とても効果的です。適切なフッ素の量や、正しい使い方がわからない方はご相談ください。

### 毎日の食事にフッ素は含まれています

フッ素は、魚介類や野菜、肉、牛乳、塩、お茶の葉っぱなど、ほとんどの食品に含まれており、ビタミン類の様に、毎日摂らなければならない必須の栄養素に位置付けられています。毎日の食事で意識して、フッ素が含まれる食品を摂るようにしましょう。



中井歯科医院

志摩市大王町波切1738-2

0599-72-3188

