

## むし歯予防の エビデンス



「くまさん、あのね、あかちゃんのけんしんでふっそはじめてくださいつていわれたんだって。ふっそするとむし歯にならないの？」

「現代は臨床研究や疫学研究によって有効性が確認された手段を応用するEBM(証拠に基づく医療)の時代だからね。絶対むし歯にならないわけではないけれども、いろいろな手段のなかで、最もむし歯予防の効果が期待できるのは『フッ素』と『シーラント』だと言えるよ」

### ☆エビデンス(証拠)

「アメリカ予防医療研究班が発表したガイドラインは、EBMの観点からむし歯予防手段の効果を検証して、推奨レベルを出しているんだ。

それによると、最も高いレベルは『シーラント』『フッ化物全身的应用』『フッ化物局所的应用』で3つは同程度だとされているね。以下推奨レベルが下がる順にあげると『甘いものを控える』『就寝中の哺乳瓶使用を控える』『フッ化物配合歯磨剤を使わない歯磨き』となっているよ」

「だったら、はじめの3つだけをすればいいってこと？」

### ☆フッ素

「もう少し説明するね。まず『フッ素』という元素はイオンとなって、他の元素と手をつないだ『フッ化物』になるうとするんだ。



お話いただいたのは  
近藤 嘉人 院長

そしてふたたび手を離してフッ素イオンを出しやすい『フッ化物』を利用して、フッ素イオンを歯に取り込んでむし歯原因菌がつくる酸から歯を守るのが『フッ化物応用』だよ。だから、むし歯予防で使う『フッ素』は厳密には『フッ化物』というんだ」

### ☆全身的应用

「フッ化物全身的应用とは、フッ素イオンを体内に吸収して歯に届けて歯質を強化する手段のことだよ。人工的に水道水のフッ化物濃度を調整する『水道水フロリデーション』と『フッ化物錠剤服用』の2つがあるけど、日本では水道水フロリデーションを実施している地域はないし、フッ化物錠剤も現在では製造販売されていないね。」

「こどもは、できないのね」

### ☆シーラント

「シーラントは、歯に頑丈に接着するレジンという材料で奥歯の溝を埋める手段のことだよ」

「あかちゃんは、まだおっぱい飲んでないっていつてたよ」

### ☆むし歯予防

「そう、だから健診で『フッ化物局所的应用』を始めるように勧められたんだね。

でも『甘いものを控える』など他の手段は効果が無いわけではないよ。効果の期待値の大きさに差があるだけで、組み合わせると効果もつと上がるんだよ。

そして全部しなきゃ、でもなくて、効率を考えて、できることから始めるといいね」



### ●情報クリップ●

待合室で絵本を楽しむ「元気わくわくおはなし会」を今月も開きます。くわしくは受付までお問い合わせください。ホームページでもご確認いただけます。

## 医療法人 元気が湧く こどもの歯科

診療科目 小児歯科・矯正歯科

診療時間 ●診療時間 9:00~18:30  
●昼休み 平日12:30~14:00  
土日13:00~14:30  
●休診 火曜・祝日(土日診療)

院長 経歴 H2 九州大学歯学部卒業 九州大学歯科矯正学講座入局  
H8 日本矯正歯科学会認定医取得 小児歯科はまの勤務  
H19 こどもの歯科に名称変更 院長に就任

福岡市南区大橋3-2-1 大橋プラザ2F  
〈市営 大橋駐車場をご利用ください〉

☎092(551)8080

ホームページ <http://kodomonoshika.com/>

